ژوند



لیکوال: شرف الدین عظیمي

بسم الله الرحمن الرحیم

د خپرندوی یادښت

له الله ﷻ څخه ډېر زیات منندوی یم چې د نویسا خپرنځي ته یې د دې توفیق ورکړ چې د شرف الدین عظیمي لیکلی اثر (زندگی) پښتو ژباړه (ژوند) چاپ کړي.

نویسا خپرنځی د تاسیس له پیله تر اوسه د علم او فرهنگ مینه والو ته په بېلابېلو برخو کې ګڼ شمېر کتابونه وړاندې کړي او اوس له سمونې او اوډون سره دا کتاب خپراوي ته سپاري. د نویسا خپرنځي موخه دا ده چې د الله تعالی په مرسته او د بېلابېلو زړه سواندو پوهانو په همت او همکارۍ سره اړین مطالعات او څېړنې وکړي او په ټولو انساني څانگو کې له اصلي درسي، فرعي او هر اړخیزو سرچینو څخه په گټنې لیکوالي او ژباړې وکړي.

نویسا خپرنځی په نظر کې نیسي چې:

١. اثر، باید گټور او اغېزناک وي؛
٢. اثر، په فرهنگي او علمي برخو کې ارزښت ولري؛
٣. اثر، باید اکاډمیک او علمي لیکل شوی وي؛
٤. اثر، په یو ډول د خلکو لپاره سالمه تفریح وي.

له درنو استادانو او د نظر له خاوندانو غوښتنه کېږي چې د خپلې همکارۍ، لارښوونې او اصلاحي وړاندیزونو له لارې، د دې کتاب د اصلاح او د نورو اړینو اثارو په لیکنه کې له دې خپرندویه موسسې سره همکاري وکړي او هیله مند یو چې د چاپ او خپراوي په برخه کې به د دوامدار او وړ خدمت توفیق ولرو.

نویسا خپرندویه موسسه د هېواد د فرهنگیانو په چوپړ کې ده.

په درنښت

محمد ظریف بشارت

د نویسا خپرندوی ټولنې مشر

ژوند

شرف‌الدین عظیمي

دویم چاپ



انتشارات نویسا

کابل؛ ژمی ۱۳۹۹ لمریزکال

عظیمي، شرف الدین (۱۳۹۹).

ژوند. کابل: نویسا خپرنځی.

۵۱۷ ص.

۰۷۰۷۷۰۶۰۶۱



Facebook: Nawisa publication

m.zarif_Besharat@yahoo.com

پته: رحمان بابا لیسې ته مخامخ، د دهبوري څلورلارې او کوټه سنګي چوک ترمنځ؛ کابل.

ژوند

لیکوال: شرف الدین عظیمي

سمونه او بیا کتنه: عبدالجلیل امرخېل او محمد جواد تیموري

خپرندوی: نویسا خپرنځی

ډیزاین: انجنیر محمد افضل ذاکر

د پښتي ډیزاین: ګراف استدیو

دویم چاپ: ژمی ۱۳۹۹ لمریزکال

شمېر: ۱۰۰۰ ټوکه

بیه: (۳۰۰) افغانۍ

ژوند

په افغانستان کې ارواپوهنې ته نوې کتنه

اروااپوهنه هغه ځوان او نوی علم دی چې له پرلپسې هڅو وروسته کرار کرار د خلکو شوق لـه دې علـم سره ډېريـږي او ورځ پـه ورځ د انسـانانو پـه ژوند باندې خپل سیوری غوړوي، ارزښت يې ډېرېږي او د خلکو پـام ځـان ته را اړوي دا چې اروااپوهنه بېلابېلې څـانګې لـري همداسې د هـر هېـواد او کلتور اروااپوهنه هم توپیر کوي یاني د اسـلام آبـاد اروااپوهـان لـه تهـران او د استانبول له هنـد سره همدارنګـه د آسیا لـه اروپـا او د اروپـا لـه امریکـا سره ځمکـه او آسـمان تـوپیر کـوي پـه ځـانګړي ډول هغـه مهـال چـې د يـادو اروااپوهانو چارې د کورنۍ اروااپوهنې او ټولنیزو مسایلو په برخه کې وي.

د یوه علم په توګه اروااپوهنه خپل ځانګړي اصول، قوانین او تګلارې لري چې د ټولې نړۍ اروااپوهان باید ورڅخه پیروي وکړي خو هغـه څـه چـې پـه ټولو اصولو کې ډېر د پاملرنې وړ دی په یوه ټولنه کې شته کلتـور، ارزښـتونه، ناخوالې، دفاعي میکانیزمونه او غبرګونونه دي.

"ژوند" کتاب د پینځو بېلو خو یو بل سره اړوندو موضوعګانو لړونکی دی چې په پینځو څپرکو کې ځای پرځای شوی دی کوم څه چې پـه دې کتـاب کې يې لولئ په اروااپوهنه کې زموږ د یوې لسیزې څېړنو، تجروبـو، مطـالعو، کار او فعالیت څخه استازیتوب کوي.

د "ژوند" کتاب لومړی برخه "کوژدې او وادهٔ" تـه ځـانګړې شـوې پـه دې څپرکي کې په داسې موضوعاګانو بحث شوی چې زموږ هېـواد کـې ډېـر لـږ تمرکز پرې کېږي او زرګونه ودونه له پېژندنې، خبر او د واده معیـارونو تـه لـه پاملرنې پرته کېږي.

د کتاب په دویمه برخه کې د "ګډ ژوند" په اړوند خبرې شوي څکه ډېرى جوړې ددې مسلې لهٔ اصلي مانا سره بلدې نه دي او همدا ناپوهي د جوړو تر مينځ د بېلابېلو ستونزو لامل شوى دى.

د کتاب درېیم څپرکی د "جنسي اړیکو" په اړوند دي، هغه بحث چې زموږ په ټولنه کې حرام دى او د شرم په سترګه ورته کتل کېږي خو په دې کتاب کې یې پر جزياتو خبرې شوي دي.

"کورنۍ" هغه موضوع ده چې ددې کتاب په څلورم څپرکي کې ځاى پرځاى شوې ده. کورنۍ، د انسان روزنې او انساني ژوند لومړنۍ زانګو ده او دا چې څنګه کولى شو يوه روغه کورنۍ ولرو، هغه مسله ده چې په نننۍ نړۍ کې په يوه کړکېچ اووښتې ده چې په دې څپرکي کې يې په اړوند تينګ او بنسټيز بحث شوى دى.

د کتاب پينځم څپرکی ماشومانو پورې اړوندو مسايلو ته ځانګړى شوى دى. زموږ هېواد کې د ماشوم د ودې ستونزو او ددغه پړاو د څرنګوالي په اړوند پوهې او مالوماتو ته ډېره اړتيا ليدل کېږي په دې کتاب د يادو موضوعګانو په اړوند ډېر څه لوستلى شئ.

په اخير کې له خپلو ملګرو هر يو عبدالجليل امرخېل، حميده کريمي او فريدون عظيمي څخه د زړه له کومې مننه کوم، چې د کتاب په چمتو کولو کې يې هېڅ ډول مرسته ونه سپموله او زه ورته د ژوند په ټولو چارو کې بریاوې غواړم.

په درناوي

شرف الدين عظيمي



لړلیک

لومړۍ برخه

۱۰۰ ولې او ځکه کوژده او واده...۱

دویمه برخه

۱۰۰ ولې او ځکه ګډ ژوند..۱۰۳

درېیمه برخه

۱۰۰ ولې او ځکه جنسي ژوند...۲۰۵

څلورمه برخه

۱۰۰ ولې او ځکه کورنی ژوند..۳۰۷

پینځمه برخه

۱۰۰ ولې او ځکه مورولي او پلارولي...................................۴۰۹



لومړۍ برخه

۱۰۰ ولي او څکه کوژده او واده



ولې او د څه لپاره واده وکړو؟

١. څکه چې واده زموږ د جسمي او ارواييي روغتيا لامل گرځي.
٢. څکه چې ډېر ځله لوړو علمي سطحو ته د رسېدو لامل گرځي.
٣. څکه چې له ناروا، ډېرو، ناوړه او پټو اړيکو نه لرې کېږو.
٤. څکه چې ډېر ځله په ټولنه کې ناوړه او بدې پېښې راکموي.
٥. څکه چې په موږ کې د مسووليت منلو او نرمښت سبب گرځي.
٦. څکه چې ژوند ته د هيله منده او ارواييي روغتيا لامل گرځي.
٧. څکه چې له ډېرو ارواييي او جنسي گډوډيو مخنيوی کوي.
٨. څکه چې د هورمونونو ترشح او فعاليت سم، نورمال او رغوي.
٩. څکه چې زموږ د ذهني، عاطفي او معنوي روغتيا لامل گرځي.
١٠. څکه چې واده زموږ د رېښتينې خوښۍ او رضايت لامل گرځي.
١١. څکه چې د ژوند حياتي او ډېره سخته ارزښتناکه اړتيا ده.
١٢. څکه چې ډېری کسان پس له واده د لاسته راوړنې احساس کوي.



ولې له واده نه وړاندې له ارواپوه سره مشوره وکړو؟

۱. ځکه چې اوسنی نړۍ پېچلې او د خلکو اړیکې ډېرې بدلې شوي.
۲. ځکه چې کورنی ستونزې ډېرې او بېلابېلې اړتیاوې یې راټوکولې.
۳. ځکه چې د اوسنی نړۍ وګړي د یو بل پېژندنې لپاره لږ وخت لري.
٤. ځکه چې ارواپوه مسلکي او منطقي پرېکړه کوي او تاسې عاطفي.
۵. ځکه چې مشوره ښیي چې شخصیتونه مو سره جوړ دی کنه.
٦. ځکه چې اروپوه د یو بل پېژندنې په اصلاح کې مرسته کوي.
۷. ځکه چې د تجربو له مخې طلاق د کچې راکمولو کې مرسته کوي.
۸. ځکه چې ستاسو د ستونزو او اړیکو په رغولو کې مرسته کوي.
۹. ځکه چې اروپوه مو له راتلونکو ګواښونو څخه په سم ډول خبروي.
۱۰. ځکه چې اروپوه د بېلابېلو شخصیتونو ټېسټ در څخه اخلي.
۱۱. ځکه چې اروپوه مو په اړوند علمي، تجربي او مسلکي چلند کوي.
۱۲. ځکه چې افغان کورنی لوستې نه دي او باید مرسته وغواړي.



ولې ځیني هلکان او نجونې له واده نه وېره لري؟

۱. ځکه چې د ځینو کسانو نابریالي ودونه یې لیدلي له همدې امله وېرېږي.

۲. ځکه چې ډېری خلک خپلې وېرې د اروا پوهې له سلاکار سره نه شریکوي.

۳. ځکه چې په حل لارو د سوچ کولو لپاره پر خپل ځان او وړتیاوو باور نه لري.

٤. ځکه چې په خپله یې نشې تاکلی او د مور او پلار له پرېکړې نه وېره لري.

۵. ځکه چې فکر کوي ښایي د ژوند له راتلونکي ملګري سره به همغږي نه وي.

٦. ځکه چې ډېر ځله زموږ ودونه په پټو سترګو، په زور او پرته له پېژندنې وي

۷. ځکه چې د ګډ او جنسي ژوند په اړوند ډېره لږه زده کړه او پوهاوی لري.

۸. ځکه چې ځیني په دې هیله وي تر څو خپل خیالي او د خوبونو کس ومومي.

۹. ځکه چې ځیني کسان پوره پالي (کمال ګرا) او ځیني یې بیا وسواسیان وي.

۱۰. ځکه چې ځیني کسان د واده کولو لپاره، کوم پلان، هوډ او ځانګړنه نه لري.

۱۱. ځکه چې ځیني کسان په دې نه پوهیږي، چې دا د تلپاتې مجردۍ لامل ګرځي.

۱۲. ځکه چې ډېری خلک اقتصادي ستونزې لري او د واده لپاره چمتو نه دي.



ولې له واده وړاندې عاطفي اړیکې ونه لرو؟

۱. ځکه چې ډېر ځله د سختې وابستګۍ (په اړیکو کې تړاو) سبب ګرځي.

۲. ځکه چې د اضطراب، اندېښنې او خواشینۍ د مینځ ته راتګ لامل ګرځي.

۳. ځکه چې ښایي د ګناه، وجداني عذاب او غچ اخیستنې احساس وکړو.

٤. ځکه چې تل به په دې هڅه کې یو تر څو خپله پخوانۍ اړیکه پټه وساتو.

۵. ځکه چې ډېر صمیمي کېږو او ښایي یو بل ته انځورونه او فلمونه ولېږو.

٦. ځکه چې کله ناکله د مقابل لوري د له لاسه ورکولو له وېرې نارامه کېږو.

۷. ځکه چې ښایي واده ونه کړو او په ګاونډ کې زموږ د بدنامۍ لامل شي.

۸. ځکه چې په عاطفي اړیکو کې سمه او پر ځای پېژندنه نه ترسره کېږي.

۹. ځکه چې نن سبا ډېری اړیکې یوازې فزیکي بڼه لري نه ریښتینې او سمه.

۱۰. ځکه چې ډېرځله له واده وړاندې اړیکې زموږ غوښتنې او هیلې ډېروي.

۱۱. ځکه چې په راتلونکي ګډ ژوند کې د جوړو تر مینځ د بدبینۍ لامل ګرځي.

۱۲. ځکه چې که مو اړیکې روغې نه وي ښایي د کینې او دښمنۍ لامل شي.



ولې وروسته له واده پښېمانه کېږو؟

۱. ځکه چې له واده وړاندې د خپل ګډ ژوند د ملګري په اړه نه څېړو.
۲. ځکه چې په ګډ ژوند کې مهم او د اړتیا وړ مهارتونه نه زده کوو.
۳. ځکه چې د اولادونو د شمېر او روزنې په اړه سر همغږي نه یو.
٤. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري د کورنۍ په اړوند څېړنه نه کوو.
٥. ځکه چې نه پوهېږو څنګه د ګډ ژوند د ملګري ستونزې حل کړو.
٦. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري د باورونو په هکله څېړنه نه کوو.
۷. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري د غوښتنو او هیلو په اړه څېړنه نه کوو.
۸. ځکه چې د خپل خاوند یا مېرمنې د موخو په هکله څېړنه نه کوو.
۹. ځکه چې له کوره بهر چارو په اړه له یوبل سره همغږي نه لرو.
۱۰. ځکه چې له واده وروسته په ګڼه ګونه کې اوسېدل راته ګران دي.
۱۱. ځکه چې د یو بل د مخینې په اړوند له واده نه وروسته څېړنه کوو.
۱۲. ځکه چې واده کول مو د وابستګۍ پر بنسټ وه، نه د مینې.

ولې په افغانستان کې واده کول ستونزمن شوي؟

۱. ځکه چې په افغانستان کې ډېر او بې ځایه لګښتونه کېږي.

۲. ځکه چې زموږ دودونه، رواجونه او باورونه ستونزمن دي.

۳. ځکه چې د کورنیو غوښتنې ورځ تر بلې ډېرې او لوړېږي.

٤. ځکه چې ډېری نارینه د ټولنې پر ښځو بې باوره شوي دي.

۵. ځکه چې ډېری ودونه په پخوانی بڼه او کم عمر کې کېږي.

٦. ځکه چې ډېری نارینه له هېواد څخه د تېښتې په لټه کې دي.

۷. ځکه چې افغان کورنۍ خپلو خوښیو ته لومړیتوب ورکوي.

۸. ځکه چې ځیني افغان نجونې اوهلکان په زده کړو بوخت دي.

۹. ځکه چې ډېری افغان ځوانان د واده په هکله مطالعه نه لري.

۱۰. ځکه چې ډېر ځله کوژدې سختېږي او تر واده نه رسیږي.

۱۱. ځکه چې په ودونو کې ډېری پرېکړې په احساساتي ډول کېږي.

۱۲. ځکه چې افغانان د واده د مشورې مرکز نه لري او نه ورځي.



ولې په واده کې له ډېرو او بې ځایه لګښتونو مخنیوی وکړو؟

۱. ځکه چې د ډېری ځوانانو د مجرد پاتې کېدو لامل ګرځي.
۲. ځکه چې ټولنه او کورنۍ هم د همدې رواج پلوي کوي.
۳. ځکه چې ډېر څله کورنۍ د داسې لګښتونو وړتیا نه لري.
٤. ځکه چې په ناخبره توګه د بېلابېلو ستونزو لامل ګرځي.
۵. ځکه چې ډېری ځوانان له هېواده تېښتې ته اړباسي.
٦. ځکه چې په ځوانانو کې د جنسي بې لاریو لامل ګرځي.
۷. ځکه چې په نامستقیمه توګه یو ډول بډه اخیستنه او فساد دی.
۸. ځکه چې یو ډېر شمېر ښځې ددې دود او رواج مخالفې دي.
۹. ځکه چې د زوم او خسرخېلو په اړیکو کې ستونزې پیدا کوي.
۱۰. ځکه چې په نشه یي توکو باندې د روږدي کېدو لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې لګېدونکې پیسې د راتلونکې ژوند ښه سرمایه ده.
۱۲. ځکه چې ډېر او بې ځایه لګښت هېڅ مثبته پایله نه لري.



ولې د ګډ ژوند د ملګري د کورنۍ په اړه څېړنه وکړو؟

۱. ځکه چې په افغانستان کې ارزښتناک او اغېزمن رول لري.
۲. ځکه چې د بریالیو اړیکو په جوړښت کې مرسته کولی شي.
۳. ځکه چې وروسته د پېژندنې پر بنسټ جوړجاړی کولی شو.
٤. ځکه چې د خپل ګډ ژوند د ملګري پر کورنیو ارزښتونو پوهېږو.
٥. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري کورنۍ پېژندنه د واده معیار دی.
٦. ځکه چې د سمې پېژندنې له امله به بیا په سمه پرېکړه وکړو.
۷. ځکه چې پر موږ او زموږ پر ګډ ژوند باندې پوره اغېزه لري.
۸. ځکه چې افغانان دودیز او پېچلی ژوند لري، نو پېژندنه مهمه ده.
۹. ځکه چې کورنۍ د یو بل اړیکو کې ښکېلتیا د ځان حق ګڼي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ پېژندنه زموږ پخوانۍ روزنیزه تګلاره وه.
۱۱. ځکه چې افغانان د کورنۍ له اړخه یو بل سره ډېر تړلي دي.
۱۲. ځکه چې ستاسو د ګډ ژوند د ملګرې کورنۍ هم همدا غواړي.



ولې میندې د خپلو ځوانو لوڼو خبرو ته غوږ ولیسي؟

١. ځکه چې نجونې تر هر چا ډېرې د مور درک او ملګرتیا ته اړوي.
٢. ځکه چې نجونې تل باید یوه عاطفي تکیه ولري او دا تکیه مور ده.
٣. ځکه چې نجونې باید په ژوند کې یوه راز ساتونکې ملګرې ولري.
٤. ځکه چې نجونې خپلې مور ته د یوې ښې ملګرې په سترګه ګوري.
٥. ځکه چې میندې د خپلو لوڼو لپاره ښې باوري اورېدونکې دي.
٦. ځکه چې لوڼو ته ښه ملګرې جوړېدل د هغوی ډېرې ستونزې حلوي.
٧. ځکه چې میندې کولای شي د خپلو لوڼو لپاره ښې لارښوونکې واوسي.
٨. ځکه چې ډېر ځله نجونې یوه اورېدونکي ته اړې وي، نه حل لارو ته.
٩. ځکه چې ډېری نجونې لېواله دي، چې خپلو میندو ته پټ رازونه ووایي.
١٠. ځکه چې که مور اورېدونکې ونه اوسي بل څوک به یې ځای ونیسي.
١١. ځکه چې که مور د لور خبره نه اوري نو لور به یې ډېر زیان ووینې.
١٢. ځکه چې ډېری بریالیو نجونو کارینده نه، بلکې اورېدونکې میندې لرلې.



ولې ځيني ميندې او پلرونه لور ته د خاوند ټاکنې حق نه ورکوي؟

۱. ځکه چې ډېرى په دې باور دي چې نجونې په دې اړه د نظر ورکولو حق نه لري.

۲. ځکه چې د واده په اړوند د نجونو له حقونو څخه پوره خبرتيا نه لري.

۳. ځکه چې ځيني ميندې او پلرونه خپلو لوڼو ته ارزښت نه ورکوي.

٤. ځکه چې ډېرى ميندې او پلرونه فکر کوي لوڼې يې سمې نه پوهيږي.

۵. ځکه چې د ځينو په اند د خاوند ټاکل يانې، له واده څخه وړاندې اړيکې.

٦. ځکه چې د ځينو انګېرنو له مخې د نجلۍ ټاکنه ښه او منطقي نه وي.

۷. ځکه چې له پخوا نه همدا ډول يو دود او رواج په ميراث را پاتې دى.

۸. ځکه چې د ځينو په اند نجلۍ بايد پرته له خپلو بل سره واده ونه کړي.

۹. ځکه چې ښايي تر دې وړاندې يې په ژوند کې ناسمې پرېکړې کړي وي.

۱۰. ځکه چې ځيني ميندې او پلرونه غواړي په دې کار سره ځان و ښيي.

۱۱. ځکه چې د ګاونډيانو او ټولنې له رټنې څخه سخته وېره او ډار لري.

۱۲. ځکه چې ځيني ميندې او پلرونه ناسم او منفي سوچونه ځان سره لري.



ولې ځیني میندې، پلرونه او کورنۍ واده ته ارزښت نه ورکوي؟

١. ځکه چې د دوو کسانو د واده د ارزښت په اړه مطالعه نه کوي.
٢. ځکه چې له ماشومتوبه یې واده او ګډ ژوند سم نه دی پیژندل شوی.
٣. ځکه چې ځیني کورنۍ د ټولنې او نورو وګړو پیښې کوي.
٤. ځکه چې ډېر ځله واده د کورنۍ په خوښه کېږي، نه د ځوان په خوښه.
٥. ځکه چې د واده او ګډ کورني ژوند په اړوند عامه پوهاوی نه دی شوی.
٦. ځکه چې ځیني کورنۍ لا هم دې کار ته د حسادت په سترګه ګوري.
٧. ځکه چې زموږ ډېری کورنۍ ساده او بې بنسټه جوړې شوې دي.
٨. ځکه چې تصور کوي د عمر په دې پړاو کې باید جوړه شي او بس.
٩. ځکه چې کله کله د خپلوانو د خبرو له مخې د واده پرېکړه کوي.
١٠. ځکه چې تېرې ناخوالې او نابریالي ودونه د دې کار لامل ګڼي.
١١. ځکه چې په ټولنه کې د واده مشورې اروپوهنیز مرکزونه نشته.
١٢. ځکه چې ځینو اروپوهانو هم د دود او رواج له مخې ودونه کړي.

ولې نجونې په لږ عمر کې واده نه کړو؟

۱. ځکه چې له عاطفي اړخه يې وده پوره او چمتو نه وي.
۲. ځکه چې ډېرې ماشومان، د مور د کم عمر په خاطر مري.
۳. ځکه چې له جسمي او اروايي اړخه واده ته چمتو نه وي.
٤. ځکه چې د ګډ ژوند ملګرې او ګډ ژوند سم نه درک کوي.
۵. ځکه چې بيا د ګډ ژوند پر مهارتونو باندې سم نه پوهېږي.
٦. ځکه چې په جنسي اړيکو نه پوهېږي او دا ستونزې جوړوي.
۷. ځکه چې وړې او لږ عمره نجونې خپل ماشوم نشي روزلی.
۸. ځکه چې د دوهم واده، نورو اړيکو او خيانت لامل ګرځي.
۹. ځکه چې له درس او زده کړو څخه لرې او محروميږي.
۱۰. ځکه چې ټولنيز مهارت نه لري نو په کورنۍ کې ستونزې پيدا کوي.
۱۱. ځکه چې وړې نجونې ډېر ژر له نورو سره وابسته(تړل) کېږي.
۱۲. ځکه چې ډېرې وړې نجونې له ژوند سره جوړجاړی نه کوي.



ولې له واده وړاندې ځوانانو ته د جنسي اړیکو په هکله معلومات ورکړو؟

۱. ځکه چې ښايي له نورو ناروا او غیر علمي لارو یې لاس ته راوړي.

۲. ځکه چې په هر حال باید جنسي پوهه او زده کړې سمې ترلاسه کړي.

۳. ځکه چې په دې هکله پوره پوهېدل د مثبتو عاطفي اړیکو لامل ګرځي.

٤. ځکه چې د اړتیا وړ مالوماتو لرل د روغو جنسي اړیکو لامل ګرځي.

۵. ځکه چې که مالومات ونه لري د بېلارۍ او جنسي روږدتیا لامل ګرځي.

٦. ځکه چې د جنسي مالومات لرل ذهني فشار او اضطراب راکمولی شي.

۷. ځکه چې له خپلو احساساتو او اړتیاوو سره به په سم ډول بلد شي.

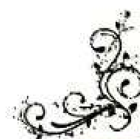
۸. ځکه چې که چېرې مالومات ونه لري، اړیکې به یې غیر انساني شي.

۹. ځکه چې ښايي په دې اړه له زده کړو پرته پر اروايي ستونزو اخته شي.

۱۰. ځکه چې له هوساینې، یوبل درک او اړیکو رغېدو سره مرسته کوي.

۱۱. ځکه چې د مالوماتو لرل مو اړیکې رغوي او دا د خوښۍ لامل ګرځي.

۱۲. ځکه چې په دې اړه پوه نجونې او هلکان په ټولو چارو کې بریالي وي.



ولې له واده وړاندې د ګډ کورنۍ ژوند په اړوند ولولو؟

۱. څکه چې له واده وروسته ستونزې په سمه توګه حلولی شو.
۲. څکه چې د ګډ ژوند د ملګري په پېژندنه کې مرسته کوي.
۳. څکه چې پوه به شو چې، ډېری ستونزې عادي او ساده دي.
٤. څکه چې مرسته کوي تر څو له تاوتریخوالي مخنیوی وکړو.
۵. څکه چې له خپلې ونډې، دندې او مسوولیتونو څخه خبرېږو.
٦. څکه چې بیا کولی شو ماشومان روغ، نوښتګر او ښه وروزو.
۷. څکه چې د یو او بل اړتیاوې او ځانګړنې به سمې وپېژنو.
۸. څکه چې له بې ځایه پرتله کولو او غوښتنو ځان ساتلی شو.
۹. څکه چې له کورنیو ستونزو او ناخوالو څخه مخنیوی کوي.
۱۰. څکه چې د کورنۍ د بریا، ګټورتوب او پوره کېدو لامل ګرځي.
۱۱. څکه چې د بې ځایه غوښتنو په کمولو کې راسره مرسته کوي.
۱۲. څکه چې مرسته کوي کورنۍ مو ځانګړې ارزښت پیدا کړي.



ولې د ګډ ژوند د ملګري، عمري توپیر ته پام وکړو؟

۱. څکه چې نارینه د مېرمنو په پرتله ټکنی عاطفي وده کوي.

۲. څکه چې که نجلۍ ډېره لویه شي، د مور په شان چلند کوي.

۳. څکه چې عمري توپیر ته پام کول پر اړیکو ډېره اغېزه لري.

٤. څکه چې ډېر څله د دواړو تر مینځ د بې باورۍ لامل ګرځي.

۵. څکه چې عمر ته پام کول د واده لپاره اړین معیار بلل شوی.

٦. څکه چې د عمر توپیر د ذهني او عاطفي توپیر مانا ورکوي.

۷. څکه چې د یو بل په پېژندنه کې له ستونزو سره مخ کېږو.

۸. څکه چې د عمر توپیر د دې لامل ګرځي چې ښه ملګرې نشو.

۹. څکه چې له واده وروسته به د همزولي موندلو په هڅه کې شي.

۱۰. څکه چې ډېر عمري توپیر په جنسي اړیکو منفي اغېز کوي.

۱۱. څکه چې ډېرې اروپوهان درې کاله توپیر سالم او مناسب ګڼي.

۱۲. څکه چې ماشومان به مو له اروايي ستونزو سره وزېږېږي.



ولې په افغانستان کې واده کول په یوه وېره بدل شوي دي؟

۱. ځکه چې ډېری نارینه او ښځینه له یو بل نه خوښ نه دي.

۲. ځکه چې ځیني مېرمنې ډېرې زیاتې او بېځایه غوښتنې لري

۳. ځکه چې ځیني نارینه له واده وروسته خیانت ته مخه کوي.

٤. ځکه چې ځیني کورنۍ له یو بل سره ناوړه او بد چلند کوي.

۵. ځکه چې په ځینو کورنیو کې تاوتریخوالي ډېر شوي دي.

٦. ځکه چې ډېری ودونه ډېر سخت او زموږ له وړتیا لوړ دي.

۷. ځکه چې د واده لپاره پوره ارواییي او جسمي چمتووالی نه لرو.

۸. ځکه چې کله کله جنسي ناپوهي هم د دې ډول وېرې لامل ګرځي.

۹. ځکه چې نه پوهېږو ګډ کورنی ژوند د انسانانو یوه اړینه اړتیا ده.

۱۰. ځکه چې نه پوهېږو وېره د خپلویو او ګډ ژوند لویه دښمنه ده.

۱۱. ځکه چې له ماشومتوبه همداسې روزل شوي یو او له واده وېرېږو.

۱۲. ځکه چې ددې ستونزو د حل په موخه له ارواپوه مرسته نه غواړو.



ولې د ځوانو او هلکانو عمر ډېر لوړ نشي؟

۱. ځکه چې د وخت په تېرېدو تجربې ډېرې او غوښتنې لوړېږي.

۲. ځکه چې ښايي رويباران کم او د واده چانس له لاسه ورکړو.

۳. ځکه چې ډېر کم نارينه له لوړ عمره مېرمنو سره واده کوي.

٤. ځکه چې د نورو کسانو له لوري په بې واده پاتې کېدو ځورېږي.

٥. ځکه چې انسان د واده لپاره يو ځانګړی پړاو لري او بايد متاهل شي.

٦. ځکه چې لوړ عمر د ځوانانو په ټاکنه کې ستونزې او سختۍ راولي.

۷. ځکه چې په اوږد مهال کې به هره ستونزه لويه او ډېره جدي نيسي.

۸. ځکه چې ډېری ځوانان د واده د معيارونو په هکله مالومات نه لري.

۹. ځکه چې يوازيتوب او مجردي انسان ته منفي او بد زيان رسولی شي.

۱۰. ځکه چې په لوړ عمر کې اولاد زېږول ګواښوونکې او بدې پايلې لري.

۱۱. ځکه چې له جنسي او اروايي اړخه ورته ډېر لوی زيانونه رسيږي.

۱۲. ځکه چې د ځوانانو د ژورخپګان، وسواس او ډېرو نهيليو لامل ګرځي.



ولې له واده وړاندې له خپل کوژدن سره ډېر عادت (وابسته) لشو؟

۱. ځکه چې ځيني نجونې ډېر زيات عاطفي چلند کوي.

۲. ځکه چې هلکان له کچې ډېره پاملرنه ورته کوي.

۳. ځکه چې له واده وړاندې کړنې ډېرې واقعي نه وي.

٤. ځکه چې په اړیکو کې افراط او تفریط ورنه کېږي.

۵. ځکه چې ډېری ځوانان په کورنیو کې محرومیت لري.

٦. ځکه چې د ژوند نورو اړیکو او چارو ته زیان رسوي.

۷. ځکه چې د ډېرو او بېځایه غوښتنو او ځور لامل ګرځي.

۸. ځکه چې د ځوانانو د لوست د مخنیوي لامل کرځي.

۹. ځکه چې یاد پړاو همداسې ځانګړنې له ځان سره لري.

۱۰. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري نورې چارې محدودېږي.

۱۱. ځکه چې د ودې، ځان پنځونې او بریاوو مخنیوی کوي.

۱۲. ځکه چې په اړیکو کې تړاو ستړی کوونکی او ډېر سخت دی.



ولې نجونې له واده وړاندې خپل احساسات پټوي؟

۱. ځکه چې ډېری کورنۍ نجونو ته د احساساتو د بیان اجازه نه ورکوي.
۲. ځکه چې په دې باور دي چې، کورنۍ یې په اړه منفي قضاوت کوي.
۳. ځکه چې نه پوهېږي ډېر ځله دا احساسات عادي مسله ده نه ستونزه.
٤. ځکه چې له نجونو سره مرسته نه ده شوې چې څنګه یې بیان کړي.
۵. ځکه چې تل مو نجونې د احساساتو تشولو پر مهال توهین کړي دي.
٦. ځکه چې مور او پلار پر احساساتو پوهېدو کې مرسته نه ده کړې.
۷. ځکه چې د احساساتو او له کوژدن سره د اړیکو په اړوند مطالعه نه لري.
۸. ځکه چې له وړاندې د احساساتو په دننه غورځولو باندې عادت شوي دي.
۹. ځکه چې نجونې د احساساتو او هیجاناتو تر مینځ په توپیر نه پوهېږي.
۱۰. ځکه چې هر کله یې چې ښودلي هېچا په ښه سترګه نه دي ورته کتلي.
۱۱. ځکه چې نجونې هم نه پوهېږي چې احساسات یې د ژوند یوه برخه ده.
۱۲. ځکه چې د احساساتو تشولو په موخه یې له ارواپوه مرسته نه ده غوښتې.



ولې ځيني هلکان خپله کوژدنه خپل ملکيت ګڼي؟

۱. ځکه چې ډېرى هلکان په زورزياتي روزل شوي دي.
۲. ځکه چې ډېرى نجونې هم غواړي له واک لاندې اوسي.
۳. ځکه چې ډېرى نجونې له هلکانو ښځه ځان ټيټ ګڼي.
٤. ځکه چې ډېرى هلکان ځان غوښتونکي او ځان پاله دي.
۵. ځکه چې کورنۍ يوازې د زامنو درناوى او ستاينه کوي.
٦. ځکه چې هلکان د خپلو دا ډول کړنو په زيان نه پوهېږي.
۷. ځکه چې ډېرى نجونې په ځان اعتماد او باور نه لري.
۸. ځکه چې کورنۍ داسې چلند کول د هلکانو خپل حق ګڼي.
۹. ځکه چې دا نه دي ورښودل شوي چې انسان خپلواکه دى.
۱۰. ځکه چې د نجونو په وده او پياوړتيا کې هڅه نه ده شوې.
۱۱. ځکه چې کورنۍ، هلکان همدا ډول روزي او پالي.
۱۲. ځکه چې داسې څوک نشته چې دا ستونزه ونګوي.



ولې له واده نه وړاندې ناخوالې هېرې کړو؟

١. څکه چې له هېرولو پرته يې کومه بله لاره نه شته.

٢. څکه چې ژوند يوازې په دمګړۍ کې موندل کېږي.

٣. څکه چې تېر يادونه مو په ژور خپګان اخته کوي.

٤. څکه چې په تېر کې د دمګړي خوند نشو موندلی.

٥. څکه چې په تېر کې اوسېدل د پرمختګ مخه نيسي.

٦. څکه چې د تېر له منلو پرته بله چاره په لاس کې نشته.

٧. څکه چې تېر که څومره بد شي بيا هم تېر شوي دي.

٨. څکه چې داسې انسان نشته چې ښه يا بد تېر ونه لري.

٩. څکه چې که يې هېر نه کړو، خوښي به مو رانه واخلي.

١٠. څکه چې د ناخوالو يادول موږ ته هېڅ ګټه نه رسوي.

١١. څکه چې په اروايي او کورنيو ستونزو به مو اخته کړي.

١٢. څکه چې واده کول يانې د يوه تاند او نوي ژوند پيل.



ولې هلکان د کورنیو تر اغېز لاندې راځي؟

١. ځکه چې ډېری هلکان له مالي پلوه په کورنۍ پورې تړلي.
٢. ځکه چې ورته ویل شوي، مېرمنه مهمه او ارزښتمنه نه ده.
٣. ځکه چې د ډېری هلکانو په اند یې، کورنۍ تل ریښتینې دي.
٤. ځکه چې د افغاني دود له مخې هلکان تل ډېر واک نه لري.
٥. ځکه چې کورنۍ نه پوهیږي په دې کار سره یې کور ورانوي.
٦. ځکه چې ډېری هلکان نه پوهېږي چې راتلونکی یې ننګوي.
٧. ځکه چې له وړاندې یې اورېدلي وي چې ښځه مزدوره وي.
٨. ځکه چې د کورنۍ غړي له هلکانو ناوړه او ډېرې هیلې لري.
٩. ځکه چې د روغ او ناروغ کورني ژوند په اړوند مطالعه نه لري.
١٠.ځکه چې که هلکان خبرې ومني، کورنۍ مرسته ورسره کوي.
١١.ځکه چې ډېری نجونې او هلکان په ژوند کې خبرې نه سره کوي.
١٢.ځکه چې ښایي له واده وړاندې په ځانګړو مسایلو همغږي نه وي.



ولې له واده نه واړندې جنسي اړیکې ونه لرو؟

۱. ځکه چې ښايي له واده وړاندې مو جنسي ملګرى تهديد کړي.
۲. ځکه چې له واده وړاندې جنسي اړیکې دواړو ته زيان رسوي.
۳. ځکه چې له هوډ او رسميت پرته جنسي اړيکې خوند نه لري.
٤. ځکه چې موږ تر وېرې، اضطراب او ذهني فشار لاندې راولي.
۵. ځکه چې ښايي په دې کار رسوا او آن ژوند له لاسه ورکړو.
٦. ځکه چې ځينو ته د ګناه احساس او د وجدان عذاب پيدا کوي.
۷. ځکه چې ښايي حمل واخلي او له سختو ستونزو سره مخ شو.
۸. ځکه چې د ډېرى کسانو لپاره پر ناخوالو او بدو خاطرو بدليږي.
۹. ځکه چې ښايي په ځينو جنسي او اروايي ګډوډيو باندې اخته شي.
۱۰. ځکه چې بيا به مو د ګډ ژوند په ملګري باور کول راته سخت شي.
۱۱. ځکه چې پر يو بل بې باوره کېږو او شک او وهم راته پيدا کېږي.
۱۲. ځکه چې ډېرځله ددې ډول مخينې منل نرانو ته ستونزمن وي.



ولې د ځینو کوژدو موده ډېره اوږدیږي؟

۱. ځکه چې پرته له دې چې اقتصاد ته پام وکړي، کوژده کوي.

۲. ځکه چې د نجلۍ کورنۍ د زوم له کورنۍ نه ډېر ولور غواړي.

۳. ځکه چې کېدای شي د نجلۍ او هلك خپلوان پکې ښکېل وي.

٤. ځکه چې لوی لامل يې د ګڼو رواجونه او دودونو شتون دی.

۵. ځکه چې کورنۍ يې په لومړيو کې لګښتونو ته پام نه کوي.

٦. ځکه چې ځيني غلط باور کوي چې پېژندنه کې مرسته کوي.

۷. ځکه چې نه پوهېږي ښه موده يې ٦ تر ۱۲ مياشتو پورې ده.

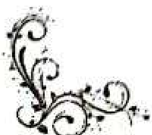
۸. ځکه چې ډېری په دې نه پوهېږي چې ستونزو سره يې مخ کوي.

۹. ځکه چې ډېری د نکاح تړل کېدو مهال په خپله خوښه ټاکي.

۱۰. ځکه چې نه دي خبر چې هلك او نجلۍ په اضطراب اخته کوي.

۱۱. ځکه چې نه پوهېږي چې هلك او نجلۍ ته ژورخپګان پيدا کيږي.

۱۲. ځکه چې بدبختانه د کوژدې مهال په اړوند هېڅ مالومات نه لري.



ولې کوژده ډېره اوږده نشي؟

١. ځکه چې هلك او نجلۍ ته د همغږۍ ستونزې پیدا کوي.

٢. ځکه چې ډېرځله نجلۍ او هلك له یوبل نه ستړي کېږي.

٣. ځکه چې د یو بل پېژندلو لپار یو کال وخت بسنه کوي.

٤. ځکه چې د هلك او نجلۍ تر منځ ټولې پوښتنې حلېږي.

٥. ځکه چې له عاطفي پړاو وروسته باید جنسي پړا پیل شي.

٦. ځکه چې د نجلۍ او هلك تر مینځ پرتلې او غوښتنې ډېروي.

٧. ځکه چې د کوژدې اوږدېدل د دواړو د پښېمانۍ لامل ګرځي.

٨. ځکه چې د نجلۍ او هلك د نیوکو او بهانو لامل کېدای شي.

٩. ځکه چې د خلکو د پوښتنو دروند پیتې باید په غاړه واخلي.

١٠. ځکه چې زموږ د نورو خویندو او وروڼو د واده مخه نیسي.

١١. ځکه چې د نجلۍ او هلك لرېوالی نور یو بل ته عادي کېږي.

١٢. ځکه چې د نورو کسانو ښکېلتیا او مداخلې ته لاره هوارېږي.



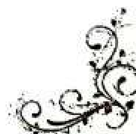
ولې هلک او نجلۍ پر یو بل بې باوره کېږي؟

۱. ځکه چې له کوژدې وړاندې یې یو بل سم نه دي پېژندلي.
۲. ځکه چې خپلو خبرو، کړنو او چلند ته پوره پام نه کوي.
۳. ځکه چې نجلۍ او هلک د یو بل پر مخینه څېړنې کوي.
٤. ځکه چې له اوله یې د باور کولو په پار هڅه نه ده کړې.
٥. ځکه چې په خپل مینځ کې ډېرې ناحل شوې پوښتنې لري.
٦. ځکه چې ځینې هلکان او نجونې ارواییې ستونزې لري.
۷. ځکه چې پر یو بل باور جوړولو ته ارزښت نه ورکوي.
۸. ځکه چې کله کله کورنۍ د دواړو تر مینځ د شک لامل ګرځي.
۹. ځکه چې خپلې ستونزې او ناخوالې یو بل ته نه وایي.
۱۰. ځکه چې ډېری یې د باور جوړولو په لارو سم نه پوهیږي.
۱۱. ځکه چې لامل یې نه پیدا کوي او تل بېځایه شخړې کوي.
۱۲. ځکه چې د ستونزو پر مهاله زغم او سمه څېړنه نه کوي.



ولې د کوژدې پر مهال تېروتنو ته پام نه کوو؟

۱. ځکه چې د کوژدې د پړاو لومړی اصل یو بل پېژندنه دي.
۲. ځکه چې کوژدن به بیا سم یا سمه شي، دا ناسم تصور دی.
۳. ځکه چې د دې پړاو چلند دېرځله ریښتیني او سم نه وي.
٤. ځکه چې ډېرځله د کوژدې پر مهال تېروتنې عمري کېږي.
۵. ځکه چې وروستی پرېکړه هم د کوژدې پر بنسټ کېږي.
٦. ځکه چې پړه یوازې په کورنۍ نه په کوژدنو هم لویږي.
۷. ځکه چې د ډېری کورنیو ستونزو لامل همدا بابېزه ګڼل وي.
۸. ځکه چې ډېری تېروتنې له خیانتونو سره نېغه اړیکه لري.
۹. ځکه چې د کوژدې پړوا ارزښت د روغ واده یو اصل دي.
۱۰. ځکه چې ځیني تېروتنې د ځینو د شخصیت یوه برخه وي.
۱۱. ځکه چې ښايي مینه مو پیدا شوې وي او بده یې ونه ګڼو.
۱۲. ځکه چې ځیني تېروتنې د اروايي او جنسي ګډوډیو لامل دي.



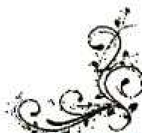
ولې د کوژدې پر مهال نجلۍ او هلک لږ يو بل ووينې؟

۱. ځکه چې ډېرې ليدنې کتنې د عاطفي ستونزو لامل ګرځي.
۲. ځکه چې هر څه که له اړينې کچې ډېر شي، رسوا کېږي.
۳. ځکه چې د ډېرې کورنيو لپار دا کار د زغم وړ نه دی.
٤. ځکه چې د روغو اړيکو لپاره ډېرو ليدنو ته اړتيا نشته.
۵. ځکه چې کېدای شي هلک او نجلۍ ډېر سره عادت شي.
٦. ځکه چې افراطي کتل د ليدنو د خوند او مزې کچه راټيټوي.
۷. ځکه چې ښايي نجلۍ او هلک له يو بل نه ستړي او عادي شي.
۸. ځکه چې په نورو چارو کې د سستۍ او تنبلۍ لامل ګرځي.
۹. ځکه چې له واده څخه وروسته د ناسم پوهاوي لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې له خويندو او ورونو سره، اړيکو ته مو لوی زيان اړوي.
۱۱. ځکه چې ډېرځله کوژدن شوي له مالي ستونزو سره مخ کېږي.
۱۲. ځکه چې بيا بياځلي ليدنې ډېرځله جنسي اړيکې مينځ ته راوړي.



ولې له هلک سره د هغه د پیسو په خاطر واده ونه کړو؟

۱. ځکه چې ځېړنې ښيي، شتمن او مالدار خلک هم ستونزې لري.
۲. ځکه چې شتمني مو عاطفي نه؛ بلکې مادي اړتیاوې پوره کوي.
۳. ځکه چې ډېرځله شتمني د مقابل لوري عیبونه پټ او ورکوي.
٤. ځکه چې مینه، متقابل درناوی او سمه پېژندنه هم د ژوند اړتیا ده.
۵. ځکه چې دا یو محرومیت دی او کېدای شي رفع شي نو بیا څه؟
٦. ځکه چې مالي شتمني په یوه حال نه وي او دایمي ثبات نه لري.
۷. ځکه چې د پیسو په خاطر واده ګډ کورني ژوند ته زیان اړوي.
۸. ځکه چې شتمني نارینه نورو ودونو ته هم هڅولی شي، بیا څه؟
۹. ځکه چې که انګېزه شتمني وي، کمېدل یې بېلتون رامینځ ته کوي.
۱۰. ځکه چې بریالی او روغې اړیکې تل په پیسو نه وي تړلې.
۱۱. ځکه چې په پیسو سره هلک د نجلۍ خاوند او مالک جوړیږي.
۱۲. ځکه چې کورنی د شتمنۍ پر بنسټ نه، بلکې پر درک جوړیږي.



ولې د یو بل د کورنیو په اړوند قضاوت ونه کړو؟

۱. ځکه چې دېرځله د نجلۍ او هلك اړیکو ته زیان رسوي.
۲. ځکه چې نجلۍ او هلك له یو بل څخه بېل او لرې کوي.
۳. ځکه چې هر قضاوت باید له کوژدې وړاندې شوې وای.
٤. ځکه چې د یو بل په کورنیو کې د لاسوهنې حق نه لرئ.
٥. ځکه چې د نجلۍ او هلك د کورنیو ستونزو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې د خاوند او مېرمنې ترمینځ د ستونزو لامل ګرځي.
٧. ځکه چې په دې سره همغږۍ او روغې ته نشو رسېدی.
٨. ځکه چې اولادونه په خپلو کورنیو پورې تړلي (وابسته) دي.
٩. ځکه چې د قضاوت نه کول باید د ښو اخلاقو په سترګه ومنو.
۱۰. ځکه چې قضاوت د نورو په ژوند کې مستقیمه لاسوهنه ده.
۱۱. ځکه چې یو بل منل، درناوی او همغږي رامینځ ته کوي.
۱۲. ځکه چې تر اوسه د اړیکو د مدیریت په اړه مالومات نه لرو.



ولې د غوصې پر مهال له خپل کوژدن سره بحث ونه کړو؟

۱. ځکه چې د غوصې پر مهال بحث په تاوتریخوالي اوړي.
۲. ځکه چې ښايي داسې بحثونه مو د بېلتون لامل وګرځي.
۳. ځکه چې د غوصې پر مهال تل د پرېکون هڅې کوو.
٤. ځکه چې د غوصې پر مهال بحثونه تل بې پايلې ختمېږي.
۵. ځکه چې غوصه د ستونزو د لوېدو او غزېدو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې دېرځله په غوصه کې بحثونه ستونزې نشي حلولی.
۷. ځکه چې ښايي کورنۍ لاسوهنه وکړي او ستونزه لويه شي.
۸. ځکه چې غوصه هېڅکله هم زموږ د اړيکو لپاره ګټوره نه ده.
۹. ځکه چې د غوصې پر مهال بايد لومړی ګام په آرامه واخلو.
۱۰. ځکه چې ناسمه پوهېدنه، شخړې او منفي هيجانات دېروي.
۱۱. ځکه چې د ځان کمۍ او ګوښه والی لامل کېدای شي.
۱۲. ځکه چې د غوصې پر مهال په سمه د زړه خواله نه شو کولی.



ولې ځيني جوړې د ستونزو په حل خبرې نه کوي؟

١. ځکه چې فکر کوي کوژدن يې په څه نه پوهېږي.
٢. ځکه چې لا هم د کوژدن په راز ساتلو باور نه لري.
٣. ځکه چې کورنۍ يې، دواړه لوري له يو بله لرې ساتي.
٤. ځکه چې له کوژدن سره د خبرو په ګټه نه پوهېږي.
٥. ځکه چې پرلپسې خبرې کول پخپله ستونزه حل کوي.
٦. ځکه چې د ستونزو د حل يوازينۍ لاره خبرې دي.
٧. ځکه چې خبرې نه کول د ذهني فشار لامل ګرځي.
٨. ځکه چې په زړه کې پاتې خبرې ژورخپګان پيدا کوي.
٩. ځکه چې ناويل شوې خبرې د ناسم چلند لامل ګرځي.
١٠. ځکه چې له هغوی پرته بل څوک مرسته نشي کولی.
١١. ځکه چې له بل چا سره خبرې شخصي حريم ماتوي.
١٢. ځکه چې بايد خپله خبرې وکړي يا له ارواپوه سره.



ولې ځيني هلکان د کوژدن پړاو سړوي؟

۱. ځکه چې ډېرى د کورنيو په غوښتنو کوژدن شوي.
۲. ځکه چې د نجونو له خوا ډېرې پوښتنې ورنه کېږي.
۳. ځکه چې ښايي د نجلۍ له خوا به ډېر څارل کېږي.
٤. ځکه چې نارينه په عاطفي اړيکو باندې ډېر فکر نه کوي.
۵. ځکه چې هلکان تل خپل جنسيت ته ارزښت ورکوي.
٦. ځکه چې ځيني له کوژدې وروسته رازونه افشا کوي.
۷. ځکه ملګري ورته وايي چې کوژدن ته پام ونه کړي.
۸. ځکه چې ځيني هلکان ديکتاتور او ځان غوښتونکي دي.
۹. ځکه چې د ځينو لپاره کورنی ژوند لومړيتوب نه لري.
۱۰.ځکه چې له خپلې کوژدنې نه بېځي ډېرې غوښتنې کوي.
۱۱.ځکه چې ډېرى هلکان له ريښتينې مينې سره بلد نه دي.
۱۲.ځکه چې ډېرې هلکان له جنسي توپيرونو خبر نه دي.



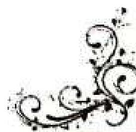
ولې د هلک او نجلۍ تر مينځ اقتصادي انډول اړين دی؟

۱. ځکه چې ډېری ستونزې د پيسو په وسيله حل کېږي.
۲. ځکه چې د انډول نشتوالی کډوالۍ لامل هم ګرځي.
۳. ځکه چې له بده مرغه ننني انسانان ماده پرسته دي.
٤. ځکه چې د ژوند د مهارتونو په وده کې مرسته کوي.
۵. ځکه چې د لوړو زده کړو د پيلولو او دوام لامل دی.
٦. ځکه چې کولی شي په خپلواک ډول ژوند وکړي.
۷. ځکه چې د کورنيو شکايتونو د کموالي لامل ګرځي.
۸. ځکه چې ځيني جوړې سياليو او پرتلو ته هڅوي.
۹. ځکه چې د واده لپاره يو سم او ارزښتناک معيار دی.
۱۰.ځکه چې نه پاملرنه يې ښايي د کوژدې موده اوږده کړي.
۱۱.ځکه چې ښايي وروسته له واده مو پوره وړي کړي.
۱۲.ځکه چې مالي مديريت د ګډ ژوند يو مهم اصل دی.



ولې کورنۍ، د اولادونو له واده وړاندې ډېر خواړه نشي؟

۱. ځکه چې ډېر تنګ راتګ اړیکې خرابې او مینه کموي.
۲. ځکه چې له یو بل څخه غوښتنې ډېرې او لوړېږي.
۳. ځکه چې ډېری کورنۍ د سیالیو پر بنسټ ژوند کوي.
٤. ځکه چې ډېری کورنۍ وسواسي دي او بدلون نه مني.
۵. ځکه چې ډېری د کوژدې پرځای دود ته ارزښت ورکوي.
٦. ځکه چې کورنۍ توپیر لري او لږ اړیکې ورته ښه دي.
۷. ځکه چې زموږ نه د اولادونو اړیکې او ژوند مهم دی.
۸. ځکه چې کورنیو تر منځ همغږي هم له منځه وړي.
۹. ځکه چې په افراطي اړیکو کې سمه پېژندنه ناشونې وي.
۱۰. ځکه چې د کورنیو تر منځ ډېر اړیکې وخت ضایعه کوي.
۱۱. ځکه چې ډېر خوربېدل په ژوند کې د لاسوهنو لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې ښایي د نجلۍ او هلک په اړیکو بد اغېز وکړي.



ولې له واده وړاندې د خپلو اروايي ګډوډيو درملنه وکړو؟

۱. ځکه چې پر ځان باور او ځان درناوي مو بده اغېز کوي.
۲. ځکه چې د ګډ کورني ژوند اړیکې به مو له سره ورغوي.
۳. ځکه چې د یو بل پر وړاندې غبرګونونه به مو راکم کړي.
٤. ځکه چې ذهني فشار او اروايي ګډوډۍ به مو ډېرې نشي.
۵. ځکه چې ښايي د واده مخه ونیسي او ستونزې جوړې کړي.
٦. ځکه چې اروايي ګډوډيو ته نه پاملرنه ګډوډۍ ډېروی شي.
۷. ځکه چې ښايي کوژدن مو راڅخه خواشینی او ناهیلی کړي.
۸. ځکه چې اروايي ګډوډيو ډېرې جوړې سره جلا کړي دي.
۹. ځکه چې د ځینو ګډوډۍ درملنه له واده وړاندې حتمي وي.
۱۰. ځکه چې ځيني ګډوډۍ له طبي اړخه واده منعه کوی شي.
۱۱. ځکه چې ډېرو افغانانو ته يې وروسته ستونزې جوړې کړي.
۱۲. ځکه چې د ځینو ګډوډيو درملنه له واده وروسته سختېږي.



ولې له کوژدې وروسته کورنۍ او ملګري هېر نه کړو؟

١. ځکه چې د انسان هره اړیکه خپل ځانګړی اهمیت لري.
٢. ځکه چې کورنۍ او ملګري زموږ په ژوند کې مهم دي.
٣. ځکه چې ریښتینې هوساینه ښې او پراخې اړیکې لري.
٤. ځکه چې اړیکې مو یوازې پر کوژدن نه راڅرخېږي.
٥. ځکه چې کورنۍ هم د زموږ اړیکو ته پوره اړتیا لري.
٦. ځکه چې کورنۍ او ملګري مو هم ټولنیز چاپېریال دی.
٧. ځکه چې د اړیکو کمښت د اړیکو له منځه تلل هم لري.
٨. ځکه چې د کورنۍ هېرول مو د نړل کېدو لامل ګرځي.
٩. ځکه چې د کوژدن په راتلو سره نور کسان هم مهم دي.
١٠. ځکه چې ټولو اړیکو ته باید وخت، ارزښت ورکړ شي.
١١. ځکه چې یوازې له کوژدن سره اړیکې مو منزوي کوي.
١٢. ځکه چې ټکنالوژې او بوختیاوې مو هسې هم لرې کوي.



ولې نجلۍ او هلک یو بل کنټرول نه کړي؟

١. ځکه چې په دې چلند سره خپلې اړیکې نورې هم سستوو.
٢. ځکه چې ښايي په اړیکو کې مو شک او بدګماني پیدا کوي.
٣. ځکه چې ښايي نجلۍ او هلک ستړي او نوماندي فسخه شي.
٤. ځکه چې ډېری هلکان نه خوښوي چې کنټرول او وڅارل شي.
٥. ځکه چې ځیني کورنۍ د نجلۍ او هلک دا چلند نه خوښوي.
٦. ځکه چې ښايي په دې چلند سره نجلۍ او هلک څه پټ کړي.
٧. ځکه چې پاملرنه راکموي او اړیکې هم ډېرې زیاتې ورانوي.
٨. ځکه چې که زموږ د ژوند ملګری وي نو کنټرول د څه لپاره؟
٩. ځکه چې ځیني پرې عادت شوي او باید کراره يې راکم کړي.
١٠. ځکه چې د کورنۍ او ملګرو په خوله عمل او تحریک عمل کوي.
١١. ځکه چې څار او کنټرول کول د انحراف او بېلارۍ لامل ګرځي.
١٢. ځکه چې که يې کنټرول نه کړو، نو اړیکې مو خوږولې شي.



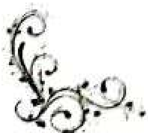
ولې د خپل دين او مذهب له پيروانو سره واده وکړو؟

١. ځکه چې اولادونه به مو د عقېدې په تاکنه کې ستونزه نه لري.
٢. ځکه چې په کورنيو کې به مو عقيدوي سيالي نه شروع کېږي.
٣. ځکه چې هر چا ته خپل دين او مذهب تر هرڅه ارزښت لري.
٤. ځکه چې ښايي وروسته مو وړې ستونزې په نه همغږي واوړي.
٥. ځکه چې په ګډه ژوند کې د ستونزو او سرخوږي لامل ګرځي.
٦. ځکه چې له واده وروسته به په ميراث و ترکه نه سره جوړېږي.
٧. ځکه چې د دين او مذهب خلاف ودونو ښه پايله نه ده ورکړې.
٨. ځکه چې په لومړيو کې د دين او مذهب له ونډې نه خبر نه يو.
٩. ځکه چې ډېری ارواپوهان د يوه دين او مذهب وادونه ښه ګڼي.
١٠. ځکه چې له بل دين او مذهب لرونکي سره واده هوساينه کموي.
١١. ځکه چې ښايي په ١٠٠ کې ۴ تر ۵ سلنه يې هم مثبته پايله نه لري.
١٢. ځکه چې د بېلابېلو دينونو لرونکو سره چارچلند ناشونی کېږي.



ولې د خپل کوژدن هیلې په پام کې ونیسو؟

۱. ځکه چې د لا پیژندنې او پوهاوي لامل گرځېدی شي.
۲. ځکه چې یو بل ته مو د لا ډېر پام او فکر لامل گرځي.
۳. ځکه چې کله کله په لاشعوري ډول سره مرسته کوي.
٤. ځکه چې د دواړو لویه غوښتنه همدا هیلو ته پام وي.
۵. ځکه چې په دې سره له ډېرو ستونزو نه مخنیوی کوي.
٦. ځکه چې ښایي خپلو غوښتنو سره به یې یو شی کړي.
۷. ځکه چې دې ته له پام پرته به ستونزې هم ډېرې شي.
۸. ځکه چې د کوژدن د خوشالولو یو راز همدا کار دی.
۹. ځکه چې په لېوالتیا کې یې د ټینگار ټکی موندلی شو.
۱۰. ځکه چې ژوند د غوښتنو په پاملرنه ښکلی کېدی شي.
۱۱. ځکه چې هرې وړې او لویې ستونزې نه به خلاص شو.
۱۲. ځکه چې له ډېرو لفظي شخړو څخه مخنیوی سوی وي.



ولې کوژدن شوې نجلۍ او هلک له یو بل سره جنګ کوي؟

۱. ځکه چې ډېری یې په کافي اندازه یو بل نه پېژني.
۲. ځکه چې د نر او ښځې په توپیر سم نه دی پوه شوي.
۳. ځکه چې د ستونزې د حل په خاطر مشوره نه اخلي.
٤. ځکه چې تراوسه د یو بل په توپیرونو سم بلد نه دي.
۵. ځکه چې نه پوهېږي، ډېر جنګ به یې سره لرې کړي.
٦. ځکه چې نه پوهیږي مېرمنې اورېدونکي ته اړې دي.
۷. ځکه چې نه پوهیږي نارینه یوازیتوب ته اړتیا لري.
۸. ځکه چې ډېرځله له یو بل څخه ډېرې لویې هیلې لري.
۹. ځکه نه درک کوي، ژوند له شخړو پرته ناشونی دی.
۱۰.ځکه چې نه پوهېږي چې یوازې ښه چلند ژوند غځوي.
۱۱.ځکه چې له ماشومتوبه همداسې جنګي روزل شوي.
۱۲.ځکه چې نه پوهیږي د ستونزو په حلولو به هوسا شي.



ولې د خپل کوژدن رازوله چاته وله وایو؟

۱. ځکه چې کوژده یو ازمایښتي پړاو دی.
۲. ځکه چې ښایې اړیکه له مینځه ویسي.
۳. ځکه چې ښایي تر مینځ مو کینه پیدا شي.
٤. ځکه چې رازونه د ژوند یوه برخه ده.
٥. ځکه چې ښایي کوژده مو سره فسخه شي.
٦. ځکه چې ګاونډ او کورنۍ لاسوهنه کوي.
۷. ځکه چې ښایي کورنۍ ستونزې پیدا شي.
۸. ځکه چې راز ساتل د مینې لامل ګرځي.
۹. ځکه چې راز ساتل به دواړه هوسا کړي.
۱۰. ځکه چې له امله به یې ټول عمر خوږېږو.
۱۱. ځکه چې د دواړو لورو حریم به مات شي.
۱۲. ځکه چې ارواپوهان یې د کوژدن قانون ګڼي.



ولې نجلۍ او هلک د یو بل خبرو ته غوږ ونیسي؟

۱. ځکه چې مرسته ورسره کوي تر څو یو بل ښه وپېژني.
۲. ځکه چې په دې سره یې په مینځ کې صمیمت ډیرېږي.
۳. ځکه چې نجلۍ او هلک غواړي خبرې یې واورېدل شي.
٤. ځکه چې کوژدن او ګډ ژوند هم ورته لوړیتوب کېږي.
۵. ځکه چې ځیني کورنۍ یې نه غواړي، خو یوه اړتیا ده.
٦. ځکه چې غوږ نیول مو د کوژدن مهال ستونزې حل کوي.
۷. ځکه چې غوږ نه نیول مو د ګډ ژوند ستونزي لا ډېروي.
۸. ځکه چې په اورېدلو سره به یو بل لا ډېر درک کړی شو.
۹. ځکه چې غوږ نه نیول د ناسمې پوهېدنې لامل کېدی شي.
۱۰. ځکه چې په خبرو اورېدو سره به سمې حل لارې ومومي.
۱۱. ځکه چې ډېری ارواپوهان یو بله ته غوږ نیول وړاندیزوي.
۱۲. ځکه چې اورېدنه په اړیکو ډېر او مثبت اغېز کولی شي.



ولې د هلکانو زده کړې له نجونو ډېرې وي؟

۱. ځکه چې د ځېړنو له مخې په دې کار سره همغږي ډېرېږي.
۲. ځکه چې د ډېری نجونو د کورنیو غوښتنه هم تل همدا وي.
۳. ځکه چې کله ناکله د دواړو تر مینځ د غوړوهنې لامل گرځي.
٤. ځکه چې نارینه نه غواړي د مېرمنې زده کړې یې لوړې وي.
۵. ځکه چې ښایي دا مسئله د دواړو په عاطفې ژوند اغېز کوي.
٦. ځکه چې ډېرځله نران له همدې امله ځان له نورو کم گڼي.
۷. ځکه چې کله ناکله نران آن په خپل ځان هم بې باوري کوي.
۸. ځکه چې د دواړو د ستونزو د حل په برخه کې مرسته کوي.
۹. ځکه چې مېرمن به یې مغروره او خاوند به له نورو کم نشي.
۱۰.ځکه چې د زده کړو او مالوماتو انډول به یې سره برابر شي.
۱۱.ځکه چې ښایي د دواړو غاړو کورنۍ لاسوهنې ته اړباسي.
۱۲.ځکه چې د ملگرو له لوري به د ښځې مزدور ونومول شي.



ولې کله ناکله احساس کوو چې مجردي ښه وه؟

١. ځکه چې احساس کوو وړاندې مو مسوولیتونه لږ وو.
٢. ځکه چې د ژوند هر پړاو بېلابېلې ښېګنې سره لري.
٣. ځکه چې ښايي غوښتنې مو سره پوره شوې نه وي.
٤. ځکه چې ځيني ستونزې له واده وړاندې نه حل کوو.
٥. ځکه چې د همغږۍ په مهارت سم سمبال شوي نه یو.
٦. ځکه چې د ژوند او د ملګري په اړه مالومات نه لرو.
٧. ځکه چې د جوړجاړي پر ځای یې د بدلون هڅې کوو.
٨. ځکه چې له ارواېي او جسمي اړخه ډېر چمتو نه یوو.
٩. ځکه چې يوازې واده مو کړی، سره منلی مو نه دي.
١٠. ځکه چې ډېر په کورنۍ پورې تړلي او وابسته یو.
١١. ځکه چې بانې لټوو او له حده ډېر یې قضاوت کوو.
١٢. ځکه چې له واده نه وړاندې مو مشوره نه ده کړې.



ولې ډېر فلمونه او سريالونه کوژدن ته ستونزې پيدا کوي؟

۱. ځکه چې د فلم ليدل مو په يوه خيالي او چرتي انسان بدلوي.
۲. ځکه چې له منفي اړخونو يې پېښې کوو او نارامه کوي مو.
۳. ځکه چې کله ناکله ذهني فشار او ژورخپگان هم پيدا کوي.
٤. ځکه چې ښايي د شپې له مخې د خوب گډوډيو هم پيدا کړي.
۵. ځکه چې د کوژدن پر وړاندې زموږ غوښتنې ډېروی شي.
٦. ځکه چې کله کله د نجلۍ او هلك تر مينځ عاطفه ماتوي.
۷. ځکه چې له ټولنيزو او فزيکي فعاليتو څخه مو لرې ساتي.
۸. ځکه چې د طلاق او بېلتون يو لامل همدا سريالونه بلل شوي.
۹. ځکه چې کله کله زموږ په جسمي او ذهني بدلونونو اغېز کوي.
۱۰. ځکه چې د نجلۍ او هلك تر مينځ صميميت او مهرباني کموي.
۱۱. ځکه چې ورځنۍ چارې او برياوې مو وروسته پاتې کوی شي.
۱۲. ځکه چې له ځينو خپرونو او سريالونو سره تړاو پيدا کوی شي.



ولې نجلۍ او هلک له واده وړاندې سفر ونه کړي؟

۱. ځکه چې کېدای شي د جنسي اړیکو لامل وګرځي.
۲. ځکه چې ناسم فکرونه او شخړې رامینځ ته کوي.
۳. ځکه چې زموږ له دودونو او رواج سره نه ښایي.
٤. ځکه چې دواړه له اروايي اړخه سره تړل کېږي.
٥. ځکه چې د کوژدې پړاو کې یوازې پېژندل دی.
٦. ځکه چې تراوسه د مینې پړاو نه دی پوره شوی.
۷. ځکه چې ډېری کورنۍ سفر هېڅ نه خوښوي.
۸. ځکه چې د کوژدن په پړاو کې سم باور نه وي.
۹. ځکه چې دا سفر د واده په اندازه مصرف لري.
۱۰. ځکه چې د کوژدې پړاو یو ډېر حساس پړاو دی.
۱۱. ځکه چې د ټولنې د خلکو له پوښتنې لاندې راځو.
۱۲. ځکه چې ډېری اروپوهان یې هم نه وړاندیزوي.



ولې د افغان نجونو لپاره واده په یوه ستونزه بدل شوی؟

۱. ځکه چې زموږ د ټولنې نجونې تل په نارینه وو تکیه کوي.

۲. ځکه چې فکر کوي د ژوند ټولې اړتیاوې په نرانو پورې دي.

۳. ځکه چې تر اوسه په ځان باور نه لري او په ځان بسیا نه دي.

٤. ځکه چې ځان له نورو کم ګڼي او واده کول ورته سخت دي.

۵. ځکه چې ډېری کورنۍ د نجونو په دې ستونزه خواشیني کوي.

٦. ځکه چې ځیني کورنۍ له خپلو نجونو څخه ښه ملاتړ نه کوي.

۷. ځکه چې په بیا بیا ځلي نجونو ته ویل کیږي ولې واده نه کوې.

۸. ځکه چې ډېری نجونې له بد مرغیو څخه ویره او ډار لري.

۹. ځکه چې نجونو ته د عامه پوهاوي پروګرامونه نه جوړیږي.

۱۰. ځکه چې د کورنیو ستونزو په حل کې څوک ونډه نه ورکوي.

۱۱. ځکه چې باور لري واده د نجونو لپاره یوازینی لومړیتوب دی.

۱۲. ځکه چې ډېری نجونې زده کړې کوي نو ځکه اندېښمنې دي.



ولې مجرده ځوانان ډېر په غوصه کېږي؟

۱. ځکه چې د غوصې د مدیریت مهارتونه نه دي ورښودل شوي.

۲. ځکه چې خپله هم د هیجانونو د مدیریت په اړه مالومات نه لري.

۳. ځکه چې ځان ته په لویه سترګه ګوري او ځان سم نه پېژني.

٤. ځکه چې ځواک طلبه ده او دا د ځوانۍ یوه خورا مهمه اړتیا ده.

۵. ځکه چې د بدلون تجربه نه لري او په څرنګوالي یې نه پوهېږي.

٦. ځکه چې خپل جنسي اړتیاوې سمې نه شي سره مدیریت کولی.

۷. ځکه چې کورنۍ یې د نوې ځوانۍ له پړاونو څخه نه خبروي.

۸. ځکه چې ډېری کورنۍ له نویو ځوانانو سره روغې اړیکې نه لري.

۹. ځکه چې له نوې ځوانۍ سره اړوند هورمونونه ډېر ترشح کېږي.

۱۰. ځکه چې د منفي هیجانونو د تشولو لارې چارې یې نه دي زده.

۱۱. ځکه چې د ستونزو حل او پرېکړې له مهارتونو سره آشنا نه دي.

۱۲. ځکه چې ډېری نوي ځوانان مطالعه نه لري او سپورت نه کوي.



ولې له واده وړاندې څېړنې وکړو؟

١. ځکه چې له څېړنو پرته واده په تياره کې د مزل په مانا ده.

٢. ځکه چې واده په احساساتو باندې نه پر څېړنو روغولی شو.

٣. ځکه چې څېړنه د واده لپاره يوه علمي او روغه تګلاره ده.

٤. ځکه چې د دواړو لورو پوښتنې او ستونزې حل کېدی شي.

٥. ځکه چې د کورنۍ او نوماندې اندېښنې له مينځ وړلی شي.

٦. ځکه چې د دواړو لورو له بې ځايه قضاوت مخنيوی کوي.

٧. ځکه چې د ژوند د ملګري په اړه څېړه يوه اخلاقي خبره ده.

٨. ځکه چې واده د ټول عمر پرېکړه ده او بايد پام ورته وشي.

٩. ځکه چې په ټولنه کې مو نجونې او هلکان نشي سره ليدی.

١٠. ځکه چې څېړنه د واده له شرايطو څخه يو لوی شرط دی.

١١. ځکه چې ارواپوهان له څېړنو پرته واده کول سالم نه ګڼي.

١٢. ځکه چې څېړنه پرېکړې او پايلې سمې او روغولی شي.



ولې د ګډ ژوند د ملګري د کورنۍ په اړوند څېړنه وکړو؟

۱. ځکه چې په افغانستان کې کورنۍ پوره ونډه او اغېز لري.
۲. ځکه چې د کورنۍ پېژندل د نوماندې پېژندنه اسانه کوي.
۳. ځکه چې نجونې له کورنۍ سره اړیکې ډېرې خوښوي.
٤. ځکه چې د کورنیو ستونزې پیدا کولی او حل کولی شي.
٥. ځکه چې کورنې دودونه او رواجونه ډېر توپیر سره لري.
٦. ځکه چې ښايي له پېژندنې پرته اړیکې د منلو وړ نه وي.
٧. ځکه چې دواړه لوري او کورنۍ يې هم غوښتونکي وي.
٨. ځکه چې کورنۍ تجربې لري او دا موږ سره مرسته کوي.
٩. ځکه چې د پېژندلو پر مهال يو بل ښه درک کولی هم شوو.
١٠. ځکه چې دا څېړنه او مالومات مو کار لا هم اسانولی شي.
١١. ځکه چې د روغ واده يو ښه معيار همدا څېړنه ګڼل کېږي.
١٢. ځکه چې زموږ په ټولنه کې د واده لومړنۍ او يوه اړتیا ده.



ولې ځيني کوژده نجونې او هلکان يو بل يرغمل کوي؟

١. ځکه چې له کوژې وړاندې يو بل ته غوړې وعدې ورکوي.
٢. ځکه چې په فکري خپلواکۍ باور نه لري او نه يې پلي کوي.
٣. ځکه چې نجلۍ او هلک د خصوصي حريم په مانا نه پوهيږي.
٤. ځکه چې ډېرو کورنيو خپل اولادونه په همدې بڼه روزلي دي.
٥. ځکه چې دواړه لوري د داسې انګېرنو له زيان سم نه وي خبر.
٦. ځکه چې نږدې ټول انسانان په خپله کچه يرغملول خوښوي.
٧. ځکه چې ښايي پخوا به هم په کوم يرغمل حالت کې پاتې وي.
٨. ځکه چې کله کله دواړه لوري د يوه او بل يرغمل ته اړ کېږي.
٩. ځکه چې ډېرځله يرغملول د بېلتون او فسخې لپاره بهانه وي.
١٠. ځکه چې ډېرځله کوژده شوي ځوانان بلوغ ته نه دي رسېدلي.
١١. ځکه چې ځيني کوژده شوي ځوانان د نارسيزم اختلالات لري.
١٢. ځکه چې له يوه او بل سره د سن لوی او فاحش توپيرونه لري.



ولې له کوژدې وړاندې روغتیايي ازمېښتونه وکړو؟

١. څکه چې ځيني طبي ناروغۍ يو بل ته ژر لېږدول کېږي.
٢. څکه چې روغتیايي معاينې د واده له معيارونو څخه وي.
٣. څکه چې روغتیايي معاينې مو له ساري ناروغيو خبروي.
٤. څکه چې اولادونو ته مو د ناروغۍ له لېږد څخه خبروي.
٥. څکه چې د ځينو ناروغو لېږد آن د مرګ لامل هم ګرځي.
٦. څکه چې د اولاد لرلو او نه لرلو له راتلونکې مو خبروي.
٧. څکه چې د ازمېښتونو پایلو ته په کتو به ښه پرېکړه وکړو.
٨. څکه چې ښايي ځيني ناروغۍ له لېږد وړاندې وقايه کړو.
٩. څکه چې له کوژدې وړاندې معاينې حياتي ارزښت لري.
١٠. څکه چې ځيني ودونه آن د سرطان د ناروغۍ لامل ګرځي.
١١. څکه چې د يوې معلولې ټولنې له جوړېدو څخه مخه نيسي.
١٢. څکه چې ډېرى اروايي ګډوډۍ له جينونو سره اړيکه لري.



ولې د خپل کوژدن د بدلون هڅه ونه کړو؟

۱. ځکه چې انسانان ځيني ځانګړنې لري چې هيڅکله نه بدليږي.
۲. ځکه چې د کوژدن د بدلون هڅه په کوژدن د نه بدلون نښه ده.
۳. ځکه چې په زور او زياتي سره بدلون بيرته له منځه تللی شي.
٤. ځکه چې نارينه او ښځينه توپيرونه لري او ښه هم پرې ښکاري.
٥. ځکه چې مقابل لوري ته بدلون ورکول ناسمې انګېرنې ډېروي.
٦. ځکه چې د مثبت کار لپاره بدلون بايد چې له موږ څخه پيل شي.
۷. ځکه چې ډېری نجونې او هلکان په دې کار سره ستړي کيږي.
۸. ځکه چې دا د دواړو لورو د اړيکو ترينګلتيا لا نوره هم ډېروي.
۹. ځکه چې بدلون ورکول د دواړو د اړيکو انډول له مينځه وړي.
۱۰. ځکه چې د نجلۍ او هلك خپل مينځي مينې ته زيان رسوی شي.
۱۱. ځکه چې د ټولې نړۍ ښکلا د انسانانو په بدلونونو کې نغښتې ده.
۱۲. ځکه چې د کينې، کرکې، ژور خپګان او اضطراب لامل ګرځي.



ولې کوژدن شوې نجلۍ او هلک فیسبوکیان نه شي؟

۱. ځکه چې د دواړو تر مينځ مينه او مهرباني کمولی شي.
۲. ځکه چې د يو بل پېژندلو او درک ته وخت نه پيدا کوي.
۳. ځکه چې دواړه د يوبل پر وړاندې ځان بې ارزښته کوي.
٤. ځکه چې ښايي پر فيسبوک باندې د روږدتيا لامل وګرځي.
۵. ځکه چې د ژوند د سبک او تګلارې د بدلون لامل به شي.
٦. ځکه چې فيسبوک کارول مو پر خيالي انسان بدلولی شي.
۷. ځکه چې په دې سره به خپل اصلي کارونه ترې پاتې شي.
۸. ځکه چې د اندېښنې، ستړيا او بې باورۍ لامل به يې شي.
۹. ځکه چې له اړتيا ډېره فيسبوک کارونه حوصله کموي.
۱۰. ځکه چې د بېلتون، واټن او کوژدې ماتېدلو لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې خپل مينځي اړيکو او درناوی ته زيان رسوي.
۱۲. ځکه چې له اندول ځخه وتلې چارې ستونزې راټوکوي.



ولې نجلۍ او هلک د خواخوږۍ په مهارت سمبال شي؟

١. ځکه چې ګډ ژوند د عمر یوه ارزښتناکه برخه بلل کېږي.
٢. ځکه چې د زړه خوالهٔ له اروايي روغتيا سره مرسته کوي.
٣. ځکه چې په ګډ ژوند کې مينه، اخلاص او مهرباني ډېروي.
٤. ځکه چې په دې سره به دواړه په خپلو کې همغږي وکړي.
٥. ځکه چې څېړنې وايي د زړه خواله د عمر د ډېرېدو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې د دواړو تر مينځ د متقابل درناوي لامل کيدی شي.
٧. ځکه چې له سؤتفاهم، خوا بدۍ او بېلتون څخه مخنيوی کوي.
٨. ځکه چې له مقابل لوري سره يې ښه او ډېر ژر عادت کوي.
٩. ځکه چې له اړيکو څخه وېره به مو ټوله له مينځه لاړه شي.
١٠. ځکه چې پر يو بل باندې د لا ډېر او ښه باور لامل ګرځي.
١١. ځکه چې د نجلۍ او هلک تر مينځ اړيکې ډېرې رغولې شي.
١٢. ځکه چې د زړه خواله د انسانانو يوه لويه اروايي اړتيا وي.



ولې د نجلۍ او هلک بدني روغتیا ارزښت لري؟

۱. ځکه چې بدني روغتیا د سالم واده یو معیار دی.
۲. ځکه چې روغ انسان تر نورو ښه وده کوی شي.
۳. ځکه چې بدني ناروغۍ ارواییي ستونزه پیدا کوي.
٤. ځکه چې ځیني ناروغۍ یو بل ته د لیږد وړ وي.
۵. ځکه چې ځیني بدني ناروغۍ د درملنې وړ نه دي.
٦. ځکه چې بدني روغتیا د جنسي روغتیا لامل گرځي.
۷. ځکه چې ځیني ناروغۍ د واده په کولو ډېرېږي.
۸. ځکه چې ښایي ځیني ناروغۍ مو اولاد ته نقل شي.
۹. ځکه چې بدني ناروغۍ کورنۍ ستونزې راټوکوي.
۱۰.ځکه چې روغتیا د دواړو لورو هوساینه پیدا کوي.
۱۱.ځکه چې بدني ناروغۍ مو مقاومت راکمولی شي.
۱۲.ځکه چې له یو بل څخه مو ناهیلي کوي او ستړیا ډېروي.



ولې په واده کې د نجلۍ او هلک نظر مهم وي؟

١. ځکه چې يو اړخيزه پرېکړه د نجلۍ او هلک عقده پاروي.
٢. ځکه چې يو اړخيزه پرېکړه د اوسنيو شرايطو اړتيا نه ده.
٣. ځکه چې واده د نجلۍ او هلک يوه خصوصي پرېکړه وي.
٤. ځکه چې وروسته په خپله د ستونزو د حل مسووليت اخلي.
٥. ځکه چې نجلۍ او هلک له يو بل سره مخالف او دښمنوي.
٦. ځکه چې ښايي نجلۍ او هلک کوم څوک په نظر کې ولري.
٧. ځکه چې د نظر غوښتل کاملاً يوه منطقي او علمي چاره ده.
٨. ځکه چې له دويم واده، طلاق او خيانت څخه مخنيوی کوي.
٩. ځکه چې له امله يې روغه او بريالي کورنۍ جوړېدی شي.
١٠. ځکه چې روغې کورنۍ د اولادونو نظر ته درناوی کوي.
١١. ځکه چې د نجلۍ او هلک تر مينځ د درناوي لامل گرځي.
١٢. ځکه چې راتلونکې له خيانت او تاوتريخوالي مخنيوی کوي.



ولې له ستونزو د تېښتې په بهانه واده ته پناه یو نه سو؟

۱. ځکه چې هره ستونزه باید په خپل وخت سره حل کړو.
۲. ځکه چې که واده وکړو محدودیتونه به مو نور ډېر شي.
۳. ځکه چې د ستونزو د درملنې لپاره واده د حل لار نه ده.
٤. ځکه چې د ستونزو نه لرل د واده کولو لوی معیار دی.
۵. ځکه چې ستونزه حل لارو ته اړتیا لري نه واده کولو ته.
٦. ځکه چې واده خپل ځانګړي معیارونه له ځانه سره لري.
۷. ځکه چې ستونزې لنډ مهاله او واده د ټول عمر خبره وي.
۸. ځکه چې داسې ودونه ستونزې لا نورې هم ډېرولی شي.
۹. ځکه چې واده د د ستوزو د حل مرکز او دارو نه وي.
۱۰. ځکه چې واده باید احساساتي نه؛ بلکې په منطقي ډول وي.
۱۱. ځکه چې ډېری داسي ودونو پښېماني له ځان سره درلوده.
۱۲. ځکه چې په دې بڼه ډېری پرېکړې روغې او سمې نه وي.
۱۳. ځکه چې اروا پوهان واده کول د ستونزو حل لاره نه ګڼي.



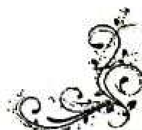
ولې د واده لپاره د نجلۍ او هلک بلوغ ته پام وکړو؟

۱. ځکه چې بيا خپله عاطفه په سم ډول مديريت کولی شي.
۲. ځکه چې خپل احساسات په روغ او سم ډول ويلی شي.
۳. ځکه چې بالغ انسانان بيا په اسانۍ ببښل او زغمل کېږي.
٤. ځکه چې له زغم، منلو، ټولنيزو اړيکو سره به اشنايي وي.
٥. ځکه چې د ماتې او ناکامۍ زغملو وړتيا به يې مونډلې وي.
٦. ځکه چې له شاخوا کسانو سره به خپل اړيکې مديريت کړي.
٧. ځکه چې نجلۍ او هلک به د تحمل حس پيدا او درک کړي.
٨. ځکه چې بلوغ ته رسېدل مو په ځان باور سره مرسته کوي.
٩. ځکه چې نجلۍ او هلک به د احساس وخت او ځای وپېژني.
۱۰. ځکه چې د مقابل لوري احساس به په سمه توگه تحليل کړي.
۱۱. ځکه چې په اسانۍ به پرېکړه وکړي او ستونزه به حل کړي.
۱۲. ځکه چې بلوغ ته رسېدل د سالم واده لپاره لوی معيار وي.



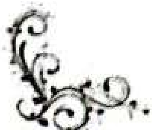
ولې د نجلۍ او هلک تر مينځ انډول پيدا کړو؟

۱. ځکه چې په اړيکو کې زياتی او کمی دواړو ته زيان رسوي.
۲. ځکه چې په اړيکو کې د انډول نه شتون مو تمې ډېروي شي.
۳. ځکه چې د ژوند د ملګري د بدلولو احساس به راته پيدا شي.
٤. ځکه چې پرته له دې ځيني کسان د بدلون په فکر کې لويږي.
٥. ځکه چې ټول نارينه او ښځينه يو له بل سره لوی توپير لري.
٦. ځکه چې پرته له دې مو د ژوند انډول ورو له مينځه تللی شي.
٧. ځکه چې انډول او له روغو معيارونو سره واده نور هم رغيږي.
٨. ځکه چې په دې به پوه شو هر څه زموږ په زړه نشي کېدای.
٩. ځکه چې درک، متقابل درناوی او مهر او محبت به راکم شي.
۱۰.ځکه چې د انډول نشتون د ستړيا او لاسوهنو لامل کېدی شي.
۱۱.ځکه چې هرڅه چې ډېر او يا کم شي، ستونزې زيږولی شي.
۱۲.ځکه چې له بريالي انډول پرته به سمې ټاکنې ونه شو کولی.



ولې کورنۍ د اولادونو واده ته چمتو شي؟

۱. ځکه چې که کورنۍ چمتو نه وي، وروسته ستونزې پیدا کېږي.
۲. ځکه چې ټول افغان ودونه د کورنۍ په اقتصاد پورې اړه لري.
۳. ځکه چې کېدای شي د کورنۍ کوم غړی به ښه نظر ونه لري.
٤. ځکه چې وروسته بیا د خپل اولاد له ګډ ژوند سره مخالفت کوي.
۵. ځکه چې زموږ د دود او کلتور له مخې خلک دې ته لېواله دي.
٦. ځکه چې په ډېری ټولنو کې ودونه د کورنیو مسوولیت دی.
۷. ځکه چې کله ناکله د کورنیو ناخوښي د طلاق لامل هم ګرځي.
۸. ځکه چې د کورنیو چمتو کېدل د هغوی د خوښۍ لامل ګرځي.
۹. ځکه چې ډېری افغان کورنۍ خپل مینځي جوړجاړی نه لري.
۱۰. ځکه چې د کورنیو ټولنیز موقعیتونه له یوبل سره توپیر لري.
۱۱. ځکه چې که چمتو نه وي بیا به یې په ژوند کې لاسوهنې کیږي.
۱۲. ځکه چې که چمتو نه شي د اولادونو عمر به یې ترې ډېر شي.



ولې د کوژدې پر مهال په مقابل لوري، نه بلکې په ستونزو فکر وکړو؟

۱. ځکه چې د ستونزو پر ځای په ملامتول ستونزې نه حلوي.
۲. ځکه چې ګډ کورنی ژوند له اندېښنو پرته هم ناشونی وی.
۳. ځکه چې پر ستونزو فکر ستونزې حل کولوته برابرولي شي.
٤. ځکه چې په ستونزو نښتي خلك د حل مهارتونه نه زدکوي.
٥. ځکه چې په ستونزو فکر کول ګډ کورنی ژوند ژغورلی شي.
٦. ځکه چې په ستونزو فکر کول دواړو ته ښه احساس ورکوي.
۷. ځکه چې ستونزو ته پاملرنه د روغ ژوند یوه ځانګړنه وي.
۸. ځکه چې پرته له دې به ستونزمن او کوژده په واده نه شي.
۹. ځکه چې ښې جوړې په مقابل لوري نه په ستونزه فکر کوي.
۱۰. ځکه چې په دې سره خپل مینځي مینه او مهرباني زیاتوی شي.
۱۱. ځکه چې روغې کورنی په بانو نه، په ښه ژوند فکر کوي شي.
۱۲. ځکه چې په ستونزو فکر د جوړو له هوښ سره مرسته کوي.



ولې د ځينو نجونو ريباری، ته لږ خلک ورځي؟

۱. ځکه چې ځيني نجونې ناسم او ناروغ شرايط او معيارونه لري.
۲. ځکه چې ډېری نجونې له نا سالمو معيارونو څخه نه تېرېږي.
۳. ځکه چې په دې اړوند يې په خپل وخت سمه پرېکړه نه ده کړې.
٤. ځکه چې نه پوهيږي هرڅه پوره غوښتل يانې تل پاتې مجردي.
۵. ځکه چې ښايي نجلۍ به دنده لري او خلك به يې نه خوښوي.
٦. ځکه چې ډېری نجونې پر نفس اعتماد نه لري او ټولنېزې نه دي.
۷. ځکه چې نالوستې او د لوړو زده کړو نشتوالی يې لامل شوی دی.
۸. ځکه چې له نږدې ملګرو او روغو خلکو څخه مرسته نه غواړي.
۹. ځکه چې ډېری نجونې خپلو جامو او ظاهري پاکۍ ته پام نه کوي.
۱۰. ځکه چې د نارينه وو د خوی او ځانګړنو په هکله مطالعه نه لري.
۱۱. ځکه چې هڅه نه کوي تر څو په ټولنه کې يو ښه انسان واوسي.
۱۲. ځکه چې د واده په اړه د مشورو په موخه ارواپوه ته نه ورځي.



ولې نجونې د هلکانو ريباري ونه کړي؟

١. ځکه چې ځان ته د درناوي کچه يې ټيټولی شي.
٢. ځکه چې دا زموږ د افغاني کلتور يو اصل دی.
٣. ځکه چې يو بل ته د درناوي کچه راکمولی شي.
٤. ځکه چې ښايي مېرمن يې ځان نورو نه کم وګڼي.
٥. ځکه چې مېرمن کمه راځي او نارينه درغلي کوي.
٦. ځکه چې داسې ريباری د غوږ وهنو لامل ګرځي.
٧. ځکه چې د کورنيو د کلتور له مخې نه منل کېږي.
٨. ځکه چې د نجلۍ کورنۍ په دې کار سره کمه راځي.
٩. ځکه چې نجلۍ سره د لږې مينې لامل کېدی شي.
١٠. ځکه چې د نارينه له خوا ريباري د واده يو معيار دی.
١١. ځکه چې په راتلونکې کې به يې ژوند ستونزمن وي.
١٢. ځکه چې د اولادونو د ناوړه روزنې لامل ګرځي.



ولې د خپلوانو تر مينځ په ودولو بنديز لګول کېږي؟

۱. ځکه چې د ښځو له مخې د ۲ سلنه سرطانونو لامل دی.
۲. ځکه چې د کورنيو ترمينځ د مينې د کمۍ لامل کېدی شي.
۳. ځکه چې خپلوان ډېر کم يو بل سره زغملی او منلی شي.
٤. ځکه چې مېړمن او خاوند له خوښۍ پرته همغږي کېږي.
۵. ځکه چې له ۵۰ سلنه ډېرې ارواييي ګډوډۍ پيدا کولی شي.
٦. ځکه چې د خپلوۍ اړيکې مو توپيري چلند ډېرولی شي.
۷. ځکه چې ښايي کورنۍ له يوبل سره ضد او کينه پيدا کړي.
۸. ځکه چې ښځې وايي:((داسې ودونه ښه او ګټور نه وي)).
۹. ځکه چې په پرمختللو هېوادونو کې بدنديزونه پرې لږېدلي.
۱۰.ځکه چې ۲۵ سلنه د ماشومانو د سترګو ستونزې ډېروي.
۱۱.ځکه چې د ښځو له مخې جوړې يو بل سره وابسته کېږي.
۱۲.ځکه چې ډېرځله په داسې کورنيو کې تاوتريخوالی کېږي.



ولې د خپلې احتمالي کوژدې په اړه چاته ونه وايو؟

١. ځکه چې ښايي له یاد کس سره په کوژده بریالي نه شئ.
٢. ځکه چې د ریباری ځیني غونډې باید تر ډېره پټې وي.
٣. ځکه چې ښايي نورو ته د لاسوهنې موقع په لاس ورشي.
٤. ځکه چې د نوماندانو خواشیني او ذهني فشار لوړوی شي.
٥. ځکه چې که مو کوژده بریالۍ نه شي، خپګانونه پیدا کوي.
٦. ځکه چې دا کار ښايي سیالیو ته زمینه برابره کړی شي.
٧. ځکه چې په دې کار سره د نجلۍ د کورنۍ تمې لوړوي.
٨. ځکه چې ښايي کوم څوک مداخله وکړي او خنډ وګرځي.
٩. ځکه چې که ریباري بریالۍ نه شي د خبرو لامل ګرځي.
١٠.ځکه چې که څوك خبر نه کړو پایله به ښه او روغه وي.
١١.ځکه چې د خلکو خبرې د کورنیو د بېړې لامل ګرځي.
١٢.ځکه چې خلك به مو په پوښتنو پوښتنو ډېر وځوروي.



ولې د نجلۍ او هلک د ملګرو په اړه څېړنې وکړو؟

۱. څکه چې د ملګرو کړنې نېغ په نېغه په موږ اغېز کوي.
۲. څکه چې ډېری ملګري زموږ په اروا پوره اغېز کوي.
۳. څکه چې له ملګرو څخه خپل احتمالي کوژدن پېژندی شو.
٤. څکه چې کېدای شي د کوژدن ملګري مو روږدتیا ولري.
٥. څکه چې ښایي د ژوند ملګری مو له چا سره دښمن وي.
٦. څکه چې وګړي د کتاب او ملګرو له مخې پېژندل کېږي.
۷. څکه چې د واده لپاره یو لوی معیار له دوستانو څېړنه ده.
۸. څکه چې مرسته کوي تر څو خپل کوژدن ښه درک کړی شو.
۹. څکه چې په دې سره یې له دندې او زده کړو څخه خبرېږو.
۱۰.څکه چې د ژوند د ملګري په علایقو مو ښه پوه کولی شي.
۱۱.څکه چې په دې کار سره کولی شوو ستونزې کنټرل کړو.
۱۲.څکه چې د څېړنو له مخې ښې او سمې پرېکړې کوی شو.



ولې هر څه د نکاح په پاڼه کې ولیکو؟

١. ځکه چې د نکاح پاڼه یوازینی رسمي سند او منطق دی.
٢. ځکه چې دا چاره ځان ته د ارزښت ورکولو لامل ګرځي.
٣. ځکه چې په دې به د دواړو لورو ژمنتیا ډېره ټینګه شي.
٤. ځکه چې دا پاڼه د نجلۍ او هلک لپاره ډېره ارزښتناکه ده.
٥. ځکه چې د دواړو لورو راتلونکې همدا یوه پاڼه ټاکلې شي.
٦. ځکه چې راتلونکې له تاوتریخوالو څخه مخنیوی کوی شي.
٧. ځکه چې که هر څه و نه لیکو له ستونزو سره مخ کېږو.
٨. ځکه چې د جوړو اړوایي او عاطفي روغتیا تضمینوی شي.
٩. ځکه چې شرطونه یې دواړو لورو پخوا منلي او پلي کړي.
١٠. ځکه چې وروسته له واده به ناخوالې او ستونزې کمې کړي.
١١. ځکه چې محاکم د نکاح د پاڼې له مخې فیصلې کولی شي.
١٢. ځکه چې د نکاح پاڼه د سالم او قانوني واده یو شرط دی.



ولې پټ رازونه يوازې ارواپوه ته ووايو؟

١. ځکه چې ارواپوه په مهارت سره مسلکي چلند کوي.
٢. ځکه چې مرسته کوي ښه، سمه او بريالۍ تګلاره وکړو.
٣. ځکه چې ارواپوه د مقابل لوري د پېژندو مرسته کوي.
٤. ځکه چې زموږ ډېرى پرېکړې احساسي وي، نه منطقي.
٥. ځکه چې نننۍ نړۍ پېچلې او د خلکو اړيکې توپير کوي.
٦. ځکه چې ارواپوه له مسلکي ټيسټونو او روشونه کاروي.
٧. ځکه چې ستاسو د راتلونکي ژوند وړاندوينه درته کوي.
٨. ځکه چې ارواپوهان له علمي تجربې لارو نه ګټه اخلي.
٩. ځکه چې ارواپوهان د دواړو لورو اړتياوې درک کوي.
١٠. ځکه چې د اوسني او پخواني انسان ستونزه توپير کوي.
١١. ځکه چې ښايي بل څوک په ناسمه توګه ګټه ترې واخلي.
١٢. ځکه چې ښايي رازونه مو ټيت او ژوند مو تريخ شي.



ولې نجلۍ او هلک همغږي او يو بل ومني؟

١. ځکه چې د اړيکو بنسټ هم بايد د يو بل منل وي.

٢. ځکه چې له همغږۍ پرته بريالی ژوند سخت وی.

٣. ځکه چې د دواړو لورو تر مينځ مينه ډېرولی شي.

٤. ځکه چې همغږي مو د ګډو اړيکو بنسټ جوړوي.

٥. ځکه چې په راتلونکي ژوند مثبت اغېز کولی شي.

٦. ځکه چې د اولادونو روزنه يې په روغه کولی شي.

٧. ځکه چې دواړو لورو ته اروايي روغتيا ورکوي.

٨. ځکه چې په اړيکو کې د خيانتونو مخه نيولی شي.

٩. ځکه چې په خپل مينځي باور کې يې مرسته کوي.

١٠. ځکه چې له همغږۍ پرته د هوسا ژوند شونتيا نشته.

١١. ځکه چې پرته له دې به مو ګډ ژوند روغ نه وي.

١٢. ځکه چې که وي د دواړو خپل مينځي مينه ډېروي.



ولې نجلۍ او هلک خپل مینځي انډول ته پام وکړي؟

۱. ځکه چې په ژوند کې د نظم او مثبتو اصولو لامل ګرځي.
۲. ځکه چې انډول ساتل د دواړو لورو د ودې لامل ګرځي.
۳. ځکه چې د نجلۍ او هلك مینه، محبت او مهرباني ډېروي.
٤. ځکه چې په دوه اړخیزو اړیکو کې د آزاد عمل کولی شي.
۵. ځکه چې د راتلونکي لپاره به ښه پروګرامونه جوړ کړي.
٦. ځکه چې د نجلۍ او هلك بې ځایه غوښتنې به کمې کړي.
۷. ځکه چې دواړه هڅوي تر څو یوبل ته پوره درناوی وکړي.
۸. ځکه چې خپل ټول لومړیتوبونه به په هوسا تر لاسته کړي.
۹. ځکه چې د بې ځایه خپګانونو او خواشینیو مخه نیولی شي.
۱۰. ځکه چې نجلۍ او هلك له اروایي روغتیا څخه برخمن کوي.
۱۱. ځکه چې دواړه لوري به د امن او هوساینې احساس وکړي.
۱۲. ځکه چې اروا پوه په هره ستونزه کې د انډول وړاندیز کوي.



ولې د نجونو لپاره واده کول د ژوند یو اصل ګڼل کېږي؟

۱. ځکه چې نجونې له ماشومتوبه په همدا ډول روزل شوي دي.
۲. ځکه چې د نجونو لپاره یوازې اوسېدل ګران او ناشوني دي.
۳. ځکه چې میندې یې تل له کورنۍ سره تړلې او عادت کېږي.
٤. ځکه چې زموږ د ټولنې نجونې په ځان بسیا نه روزل کېږي.
۵. ځکه چې مېرمنې ذاتاً ځان په نارینه پورې تړلې بولي او ګڼي.
٦. ځکه چې د واده کولو یو ښکاره دلیل جنسي اړتیا ګڼل کېږي.
۷. ځکه چې ډېری ښځې نظر نارینه ته له مجردۍ ډېر ځوریږي.
۸. ځکه چې که واده ونه کړي د ټولنې تر پوښتنې لاندې راځي.
۹. ځکه چې مېرمنې ډېرځله د کورنۍ لرلو په موخه واده کوي.
۱۰. ځکه چې نجونې د پیژنګلوۍ له مخې د واده په اړه پوهیږي.
۱۱. ځکه چې ډېری مېرمنې واده د ژوندانه یوه مهمه اړتیا ګڼي.
۱۲. ځکه چې ډېری نجونې د خپلو همځولو په وسیله هڅول کېږي.



ولې نجونې له واده وړاندې په جنسي اړیکو فکرونه نه کړي؟

۱. ځکه چې زموږ په ټولنه کې نجونې همداسې روزل کېږي.
۲. ځکه چې ډېری نجونې له جنسي اړيکو سره حساسیت لري.
۳. ځکه چې ښځو ته د جنسي اړيکو په اړوند فکر سخت وی.
٤. ځکه چې ډېری نجونې دا چاره له کورنۍ څخه زده کوي.
۵. ځکه چې د جنسي اړيکو په اړه روغ او ښه فکر نه کوي.
٦. ځکه چې ښځو دا اړتیاوې او تر پښو لاندې کول زده کړي.
۷. ځکه چې ښځو ته په دې اړوند خبرې کول شرم ښکارېږي.
۸. ځکه چې ښځو ته یې کورنیو سم مالومات نه دي ورکړي.
۹. ځکه چې جنسي اړیکې یوازې په نارینه پورې اړوند ګڼي.
۱۰. ځکه چې ښځې لا هم نه پوهیږي، چې جنسي اړتیاوې لري.
۱۱. ځکه چې نه پوهیږي دا په ژوند کې عادي او طبیعي خبره ده.
۱۲. ځکه چې نجونې له واده وړاندې ډېرې ورته چمتو نه وي.



ولې ځيني نارينه له واده وړاندې جنسي اړيکې لري؟

۱. ځکه چې د نارينه وو جنسي اړيکې ډېرې جدي نه نيول کېږي.
۲. ځکه چې ډېری نارينه له ۳۰ کلنۍ وړاندې د واده فکر نه کوي.
۳. ځکه چې نارينه د ملګرو له لوري بې لاريو ته هڅول کېږي.
٤. ځکه چې د نارينه وو پخوانۍ جنسي اړيکې جدي نه ګڼل کېږي.
۵. ځکه چې نه پوهېږي چې دا کار يې د جنسي ګډوډۍ لامل ګرځي.
٦. ځکه چې کورنۍ د زامنو جنسي اړيکو ته پوره پاملرنه نه کوي.
۷. ځکه چې نجونو ته د نارينه لومړۍ جنسي اړيکه مهمه نه وي.
۸. ځکه چې ډېری نارينه په خپلو پخوانيو جنسي اړيکو وياړي.
۹. ځکه چې زموږ په ټولنه کې ډېری ښځو دا کړنه عادي منلې.
۱۰. ځکه چې نارينه يې د علاقې نه، بلکې د روږدتيا له مخې کوي.
۱۱. ځکه چې نارينه فکر کوي دا اړتيا د کنټرول او خنډ وړه نه ده.
۱۲. ځکه چې نارينه په دې برخه کې تجربې او بدلون ته لېواله وي.



ولې لونې له میندو او زامن له پلرونو سره ورته والی پیدا کوي؟

۱. ځکه چې نجونې له ماشومتوبه تول ژوند له مور نه زده کوي.
۲. ځکه چې ډېری زامن غواړي د پلار په څېر او بڼه واوسي.
۳. ځکه چې نجونې فکر کوي میندې هېڅکله هم تېروتنه نه کوي.
٤. ځکه چې د لیدنو له مخي زامن ډېرځله پلرونو ته ورته کېږي.
۵. ځکه چې نجونې خپل ډېر وخت له خپلو میندو سره تېروي.
٦. ځکه چې نجونې ډېر په خپلو میندو تړلې او عادت شوې وي.
۷. ځکه چې د افغانستان ټولنیز جوړښته په همدې بڼه جوړ دی.
۸. ځکه چې هلکانو ته د خپل پلار په څېر کېدل نارینتوب ښکاري.
۹. ځکه چې نه پوهېږي د پلار پر څېر نه باید د ځان په څېر اوسي.
۱۰. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري د مور او پلار په څېر چلند خوښوي.
۱۱. ځکه چې واده د مور یا پلار په څېر کېدل نه، بلکې ملګرتیا ده.
۱۲. ځکه چې کورنی د اولاد د ځان پېژندنې مسلې ته پام نه کوي.



ولې په واده کې ناسم دودونه اوس هم رواج لري؟

۱. ځکه چې ډېری افغان کورنۍ اقتصادي ستونزې لري.
۲. ځکه چې ځیني فکر کوي ګټې واده ته ارزښت ورکوي.
۳. ځکه چې زموږ په ټولنه کې په یوه دود بدل شوی دی.
٤. ځکه چې له منفي پایلو څخه یې پوره خبرتیا نه لرو.
۵. ځکه چې نه پوهېږي یو زوړ او بېځي ناسم رواج دی.
٦. ځکه چې نه پوهېږي په ګډ ژوند کې ستونزې راټوکوي.
۷. ځکه چې کورنۍ نه پوهیږي لونې یې له دې څوریږي.
۸. ځکه چې کورنیو په دې برخه کې هېڅ هم نه دي کړي.
۹. ځکه چې یا ځانګړي قوانین نشته او یا نه عملي کېږي.
۱۰. ځکه چې ډېری نه پوهیږي دا د بې باورۍ لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې یو دود ګرځېدلی او له علمي لارې یې نه حلوو.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو په ډېره اسانۍ سره یې حلولی شو.



ولې معلولیت او محرومیت د تلپاتې مجردۍ لامل ګرځي؟

۱. ځکه چې دا ستونزې د یادو کسانو پر ځان باور ټیټوي.
۲. ځکه چې کېدای شي روغې جنسي اړیکې نه شي ساتلی.
۳. ځکه چې ښايي محرومیت یې له واده زړه توري کړي.
٤. ځکه چې ښايي سترس او خپګان ورته پیدا شوی وي.
۵. ځکه چې کېدای شي د واده لګښتونه پوره نه شي کړلی.
٦. ځکه چې ښايي معلولیت یا محرومیت یې شدید شوی وي.
۷. ځکه چې نه پوهیږي؛ چې له خپل ساري سره باید واده وکړي.
۸. ځکه چې د خپل محرومیت د حل لپاره مراجعه نه کوي.
۹. ځکه چې د خپلو ستونزو د حل لپاره عملي لټه نه کوي.
۱۰. ځکه چې ډېری د خپلو مهارتونو لوړلو ته پام نه کوي.
۱۱. ځکه چې ځینو سره یې کورنۍ مینه او مرسته نه کوي.
۱۲. ځکه چې دا نه زده کوي چې حسادت نه حرکت وکړي.



ولې د خپل کوژدن د غوښتنو نوملړ لیست جوړ کړو؟

۱. څکه چې مرسته کوي خپل کوژدن لا نور هم درک کړي.
۲. څکه چې د مقابل لوري ځيني غوښتنې راڅخه هېر کړي.
۳. څکه چې د ډېرى ستونزو په مخنيوى کې مرسته کوي شي.
٤. څکه چې په نوملړ لیست کولو به په ډېرو شيانو باندې پوه شو.
٥. څکه چې په نوملړ لیست کولو به يې پر غوښتنو ښه سم پوه شو.
٦. څکه چې ښايي ځيني يې له غوښتنو سره په ټکر کې وي.
٧. څکه چې په ناخبرۍ سره به بيا مينه ورسره ونشو کولی.
٨. څکه چې په دې کار سره به يې په ډېرى رازونو پوه شوو.
٩. څکه چې په دې سره مو د کوژدن له باورونو سره بلدېږو.
۱۰. څکه چې ژوند په همدې نوملړ لیست او يادښتونو ښکلی کېږي.
۱۱. څکه چې د لیستونو ليکل به د ډېرى تېروتنو مخنيوى وکړي.
۱۲. څکه چې د ډېرو بې ځايه بحثونو او بې باوريو مخنيوى کوي.



ولې کوژده شوې جوړې د یو بل پر وړاندې تاوتریخوالی کوي؟

۱. ځکه چې په هر اړخیز ډول یوبل نه پېژني.
۲. ځکه چې فردي توپیرونو ته پاملرنه نه کوي.
۳. ځکه چې د ستونزو پر وړاندې نه دریږي.
٤. ځکه چې د یوبل نظر زغمل ورته سخت دي.
۵. ځکه چې د غوصې د مدیریت مهارت نه لري.
٦. ځکه چې دواړه لوري یو بل ته غوږ نه نیسي.
۷. ځکه چې شخصي حریم ته درناوی نه کوي.
۸. ځکه چې دواړه لوري یوبل سره پرتله کوي.
۹. ځکه چې وړې ستونزې ځان ته ډېرې لویوي.
۱۰.ځکه چې د اړیکو مهارتونه یې سست دي.
۱۱.ځکه چې یو بل ته توهین او سپکاوی کوي.
۱۲.ځکه چې په ستونزو نه په کوژدن فکر کوي.



ولې زموږ له کلتور سره سم د نجلۍ لپاره مهر وټاکل شي؟

۱. ځکه چې د دين او قانون له مخې د نجونو مسلم حق دی.
۲. ځکه چې مهر د ژوند پيلولو لپاره يوه ښه ډالۍ کېدای شي.
۳. ځکه چې په راتلونکي کې مېرمنو ته ښه مالي سرچينه ده.
٤. ځکه چې له امله به يې نجلۍ له مالي اړخه پرې وتړل شي.
۵. ځکه چې له شرعي اړخه په ګډ ژوند کې د نکاح رکن دی.
٦. ځکه چې مهر د ګډ ژوند ملګرو ته مسووليت منل ورښيي.
۷. ځکه چې مهر د مېرمنو ارزښتمندتيا له ورايه په ډاګه کوي.
۸. ځکه چې نارينه ته د مېرمنې پر وړاندې مسووليت ور کوي.
۹. ځکه چې مهر د مېرمنو لپاره ښه ټولنيز ملاتړ ګڼل کېږي.
۱۰.ځکه چې کمه برخه او لږ مهر واده ته پوره ارزښت وربښي.
۱۱.ځکه چې مهر د واده د رسمي کولو ښه ځان ته غوره کوي.
۱۲.ځکه چې مېرمنه د قربانۍ حس نه؛ د هوساينې فکر کوي.



ولې له کوژدې وړاندې نجلۍ او هلک یوبل ووینې؟

۱. څکه چې یو بل به په ښه او په سمه توګه وپېژندی شي.
۲. څکه چې بل پړاو به د ستونزو له پیدا کېدو مخه ونیسي.
۳. څکه چې لامل کېږي ځوانان په واده کولو ټینګار وکړي.
٤. څکه چې درک او اړیکو ته پیاوړی او مینه ناک کوي.
۵. څکه چې د یوبل په کمیو باندې پوهیږي او حل کوی یې.
٦. څکه چې د ژوند د ملګري پر وړاندې انګېرنې سموي.
۷. څکه چې زموږ د ځینو پوښتنو د حل کېدو لامل ګرځي.
۸. څکه چې د نورو خبرو لپاره یو ښه پیل هم کېدای شي.
۹. څکه چې د یو او بل له لومړیتوبونو څخه پوره خبریږي.
۱۰. څکه چې د یو او بل له راتلونکو پروګرامونو سره بلدیږي.
۱۱. څکه چې د یوبل له محدودیت او ارزښتونو سره بلدیږي.
۱۲. څکه چې له ارواییي اړخه یوبل ته ډېر نږدې کېدی شي.



ولې د کوژدې په بهير کې يو بل ته ويډيو او انځورونه ونه لېږو؟

۱. ځکه چې د تلپاتې همغږۍ په نشتوالي کې ستونزې راټوکوي.
۲. ځکه چې که نوماندي له مينځه لاړه شي، مقابل لوری زيانمنوي.
۳. ځکه چې لامل کېږي کورنۍ د يو بل پر وړاندې بې باوره شي.
٤. ځکه چې د جنګ او شخړو پر مهال د تهديد لامل هم کيدی شي.
۵. ځکه چې د نوماندۍ مهال د ويډيو او انځور لېږلو وخت نه دی.
٦. ځکه چې د دواړو لورو تر مينځ د وابستګۍ لامل هم کيدی شي.
۷. ځکه چې کېدای شي مبايل مو ورک او د خلکو لاس ته ورشي.
۸. ځکه چې ډېر وخت به مو په دې اندېښنو او ناندريو اړولی شي.
۹. ځکه چې منطقي کړه نه ده او د يوبل پېژندلو مخنيوی کوی شي.
۱۰. ځکه چې ښايي يو لوری به کوم وخت ناسمه ګټه ترې واخلي.
۱۱. ځکه چې ټولنيز او جنسي اړيکې به مو وران او ويجاړ کړي.
۱۲. ځکه چې روغ او ښه محدوديتونه مو ډېر ژر له مينځه ويسي.



ولې کوژدن شوې جوړې د کور او خولې په اړوند یو بل وپوښتي؟

۱. ځکه چې د کورنیو اړیکو د خوند او غځیدو لامل ګرځي.
۲. ځکه چې د کور په جوړېدو او ښو کېدو کې مرسته کوي.
۳. ځکه چې د یوبل له لېوالتیا خبریږي او سمه پرېکړه کوي.
٤. ځکه چې د دواړو لورو اندونه به یوبل سره ونښلول شي.
۵. ځکه چې تر مینځ یې د زغم او نظر غوښتلو روحیه کوي.
٦. ځکه چې د دواړو لورو تر مینځ یوبل منلو ته وده ورکوي.
۷. ځکه چې بیا به یې ژوند، کور او نورې چارې سمې شي.
۸. ځکه چې د پرېکړو پر مهال دواړه لوري ارزښتمند کوي.
۹. ځکه چې وروسته له دې به هرڅه د یوبل په مرسته کوي.
۱۰. ځکه چې له یوبل سره یې جوړول اړین دي نه د یوبل لپار.
۱۱. ځکه چې په ګډه باید پرېکړې وکړو نه د پیروۍ له مخې.
۱۲. ځکه چې د ستونزو د رامینځ ته کېدو احتمال لږ او سستوي.



ولې کوښښ وکړو چې د کوژدې موده اوږده نه کړو؟

۱. ځکه چې که اوږده شي اړیکې به مو تت او خړپړ کړي.
۲. ځکه چې دواړه لوري له اړیکو لرې او زړه توري کوي.
۳. ځکه چې د دواړو لورو احساسات تر پښو لاندې کېږي.
۴. ځکه چې په دې پړاو کې پېژندنه لوړه او پوره کیږي.
۵. ځکه چې شکونه به ورځ په ورځ د ډېرېدو خواته ځي.
۶. ځکه چې واده کولو ته د دواړو لورو لېوالتیا کمولې شي.
۷. ځکه چې ښایي د دوی واده په بیا بیا ځلې وځنډول شي.
۸. ځکه چې اړیکې د بېلارۍ او جنسي کېدو په لور بیایي.
۹. ځکه چې پېژندنه کې مو تېروتنې ډېروي او لویوی شي.
۱۰. ځکه چې د دواړو لورو محدودیتونه بې کچې کولی شي.
۱۱. ځکه چې هلك ته به بې ساري مالي زیانونه ور اړوي.
۱۲. ځکه چې شرطونه به سخت او غوښتنې به لا ډېرې شي.



ولې د کوژدې پر مهال نجلۍ او هلک یو بل ته شیان وپیري؟

۱. ځکه چې د یو بل له ذوق، خوښې او لېوالتیاوو نه خبرېږي.
۲. ځکه چې یو بل ښه پېژني او د یو بل بخیلي درک کولی شي.
۳. ځکه چې د یو بل له علاقې او غوښتنو سره پوره بلدی شي.
٤. ځکه چې پېرودل په خپله یو ډول خوښي او تفریح گڼل کېږي.
۵. ځکه چې د نوماندۍ پړاو دواړو لورو ته ښه خاطره جوړوي.
٦. ځکه چې د یو بل د لومړیتوبونو په هکله مالومات پیدا کوي.
۷. ځکه چې په دې کار سره یې له یو بل سره ملگرتیا پخېږي.
۸. ځکه چې دواړه لوري خپلې وړتیاوې ډېرې ښې پېژندی شي.
۹. ځکه چې د یو بل له راتلونکو پلانونو څخه هم پوره خبرېږي.
۱۰. ځکه چې د دواړو لورو تر مینځ یو بل په ښه ډول منل کېږي.
۱۱. ځکه چې د یو بل له شخصي غوښتنو سره هم ښه بلدېدی شي.
۱۲. ځکه چې د عصري او اغېزناکو اړیکو د غزېدو لامل گرځي.



ولې د کوژدې پر مهال کله کله بهر رستورانټ کې خواړه وخورو؟

۱. ځکه چې د یوځای او ګډ ژوند چارې په عملي ډول زده کوي.
۲. ځکه چې د ګډ ژوند په هکله به له یو بل سره خبرې وکړي.
۳. ځکه چې د لا ډېرو خبرو لپاره یو ښه فرصت او موقع وي.
٤. ځکه چې د غوښتنو او احساس څرګندولو لپاره ښه موقع وي.
۵. ځکه چې د ښه احساس هورمون (اکسیتوسین) ترشح کوی شي.
٦. ځکه چې د مقابل لوري ارزښتونه او باورونه ښه پیژندلی شي.
۷. ځکه چې د دواړو لورو تر مینځ به مثبت احساسات راوټوکوي.
۸. ځکه چې له یو بل سره به یې علاقه او مینه ډېره او ښه شي.
۹. ځکه چې یو بل ته به د ډېر ارزښت او درناوي لامل وګرځي.
۱۰. ځکه چې د یو بل له شوق او علاقو سره نور هم بلدېدلی شي.
۱۱. ځکه چې د یو بل په اړوند د فکر کولو پوره موقع برابروی شي.
۱۲. ځکه چې ښايي ترمینځ یې مینه، محبت او درناوی ډېر هم شي.



ولې نجلۍ او هلک یو بل لږ درک کوي؟

١. ځکه چې په کافي اندازه یې یو بل نه دي پېژندلي.
٢. ځکه چې ډېر ځله خپل احساسات یو بل ته نه وایي.
٣. ځکه چې ښایي له یو بل څخه ډېرې غوښتنې ولري.
٤. ځکه چې ډېرې نوماندان نه ښه ویني او نه ښه اوري.
٥. ځکه چې د راتلونکې لپاره ښه پلانونه نه سره لري.
٦. ځکه چې ډېر ځله د یو بل به خوښه پرېکړې نه کوي.
٧. ځکه چې یو بل ته ارزښت او درناوی نشي ساتلی.
٨. ځکه چې ښایي کوژده د دودونو له مخې شوې وي.
٩. ځکه چې له وړاندې لا د یو بل په اړوند نه پوهېدل.
١٠. ځکه چې نه غواړي اړیکې یې تر واده ورسیږي
١١. ځکه چې کورنۍ یې د همغږۍ پرځای لاسوهنې کوي.
١٢. ځکه چې تل د یو بل چلند او کړنې ناسمې تعبیروي.



ولې له خپل کوژدن سره جوړ نه راځو؟

۱. ځکه چې له کوژدې نه وړاندې مو یو بل سم نه دي پېژندلي.

۲. ځکه چې له نوماندی وړاندې نه اوس په کوژدن نیوکې کوو.

۳. ځکه چې موږ دواړه د غوصې د مدیریت په لارو نه پوهېږو.

٤. ځکه چې له کوژدن سره مو خپل مینځي اړیکې روغې نه دي.

۵. ځکه چې نه پوهېږو جوړجاړی څه شی دی او ولې یې وکړو.

٦. ځکه چې په اړیکو کې د ناسمو پوهېدنو په اړه خبرنه نه کوو.

۷. ځکه چې نه غواړو جوړجاړی وکړو، فکر کوو نه یې شو کولی.

۸. ځکه چې له پخوا آن د ځوانۍ له مهاله ځیني منفي عادتونه لرو.

۹. ځکه چې کېدای شي ناخبره مو ذهن په بل ځای کې بوخت وي.

۱۰.ځکه چې ښایي په نورو اړیکو کې ښکېل اوسو او ونه پوهېږو.

۱۱.ځکه چې شخصیت مو له مقابل لوري سره سمون نه خوري.

۱۲.ځکه چې د کورنۍ له لوري مو پوره مینه او محبت نه دی لیدلی.



ولې کوژده شوې جوړې جنسي انګېزه او تمه وله کړي؟

۱. ځکه چې نوماندي د جنسي اړيکو لپاره نه د پېژنګلوی پړاو دی.
۲. ځکه چې جنسي اړيکې مينه ودې ته نه پرېږدي او دروی يې شي.
۳. ځکه چې مقابل لوري بايد پوه شي چې نوماندي څه حدود لري.
٤. ځکه چې له کوژدن سره مو ښه نه يو او په جنسی اړيکو فکر کوو.
٥. ځکه چې خپل مينځي اړيکې ناسم انګېرلی او قضاوت کولی شي.
٦. ځکه چې په نوماندی کې سم او ګټور جنسي اړيکې نه شوو ساتلی.
٧. ځکه چې په دې سره يې غوښتنې ډېرې او نا معقوله کوی شوو.
٨. ځکه چې تل مو يو بل کنټرول کړي او خپله يې د پاروني لامل يو.
٩. ځکه چې ښايي کوژدن مو نور د خلاقيت او نوښت حس ونه لري.
۱۰. ځکه چې مقابل لوری مو د جنسي اړيکو په اړوند لږ مالومات لري.
۱۱. ځکه چې له واده وړاندې جنسي اړيکې د واده مخه ډب کولی شي.
۱۲. ځکه چې ښايي په جنسي بېلاريو اخته او جنسی ستونزې پيدا شي.



ولې کله ناکله هېڅ جنسي انګېزه نه لرو؟

۱. ځکه چې د خپلو جنسي اړیکو په اړوند پوره خبر نه یو.
۲. ځکه چې د خپلو جنسي اړیکو او ګډوډیو ارزونه نه کوو.
۳. ځکه چې کله کله مو په جنسي اړتیاوو ټینګار نه وي کړی.
٤. ځکه چې ښایي په جنسي بېلاریو اخته یو، خو نه یو پرې خبر.
٥. ځکه چې جنسي اړیکې مو لا تر اوسه لومړیتوب نه دي.
٦. ځکه چې نه پوهېږو ښایي جنسي ضعف یا بې میله واوسو.
٧. ځکه چې احساس کوو مقابل لوری پر موږ جنسي تېری کوي.
٨. ځکه چې د جنسي اړیکو په برخه کې ناسم روزل شوي یو.
٩. ځکه چې فکر کوو په تولیز ډول جنسي اړیکې ښه کار نه دی.
١٠. ځکه چې له جنسي اړخه بندیان یو او بېخي لرې شوي یو.
١١. ځکه چې ښایي له وړاندې مو کوم جنسي ځورونه لیدلي وي.
١٢. ځکه چې ښایي نوماندي مو د تړا (وابستګی) پر بنسټ وي.



ولې اخلاقي پرېکړې نه شو کولی؟

۱. ځکه چې فردي او کورنی هوساینه مو له لاسه ورکړې.

۲. ځکه چې کوژدن سره مو نه همغږي هره ورځ ډېرېږي.

۳. ځکه چې خپل پیاوړي او د ضعیف ټکي مو سم نه پېژنو.

٤. ځکه چې د غوصې مهارولو پر لاروچارو هم نه پوهېږو.

۵. ځکه چې نه پوهېږو نورو سره د چلند لاره توپیر کوي.

٦. ځکه چې پر ځان باور مو لږ او کله ناکله خو لا ډارېږو.

۷. ځکه چې له کچې ډېر مرستندویه او احساسي شوي یو.

۸. ځکه چې ډېرځله د منطق پر ځای عاطفي چلند ته مخه کو.

۹. ځکه چې تل راته ډالۍ اخیستل شوه نو دمګړۍ تمې کوو.

۱۰. ځکه چې ښایي ځان کم، حقیر او بې ارزښته احساس کوو.

۱۱. ځکه چې ځان شړلی احساسوو او اخلاقي چلند نه شو کوی.

۱۲. ځکه چې په بېړه پرېکړې کوو او اخلاق را څه هېر شي.



ولې د کوژدې په پړاو کې مسوولیت منونکي نه یو؟

۱. ځکه چې کېدای شي د مقابل لوري خبرې په سم ډول نه اورو.
۲. ځکه چې له دیني او عقیدوي اړخه له کوژدن سره یوشان نه یو.
۳. ځکه چې نه شو کولی جنسي توپیرونو ته پوره درناوی وکړو.
٤. ځکه چې نوماندي مو د مینې نه، بلکې د وابستگۍ پر بنسټ وه.
٥. ځکه چې نه پوهېدو له واده څخه د مقابل لوري موخه څه وه.
٦. ځکه چې ښایي اروایي ناانډولي (اروایي ناروغه چلند) ولرو.
۷. ځکه چې مقابل لوری مو نه خوښېږي او خپله مسوولیت نه منو.
۸. ځکه چې ښایي نوماندي به مو په یو اړخیزه او سرسري بڼه وه.
۹. ځکه چې د بدلون منلو حس مو ټیټ او پوره مالومات نه لرو.
۱۰. ځکه چې د همغږۍ او جوړجاړي حس مو کمزوری شوی دی.
۱۱. ځکه چې په ځان مین یو، ځان لوړ گڼو او مسولیت نه احساسوو.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو مسوولیت منل د گډ ژوند یو اصل گڼل کېږي.



ولې ځيني کوژده شوې جوړې خپلواکه نه وي؟

١. ځکه چې کېدای شي پر ځان باور به يې ټيټ وي.

٢. ځکه چې په يوه زورواکې کورنۍ کې لوی شوي.

٣. ځکه چې له مقابل لوري سره ښه اړيکې نه لري.

٤. ځکه چې ښايي تراوسه بلوغ ته نه وي رسېدلي.

٥. ځکه چې د واده قانوني عمر يې نه دی پوره کړی.

٦. ځکه چې کورنيو يې تړلي (وابسته) روزلي دي.

٧. ځکه چې له ټولنيز اړخه يې پوره وده نه ده کړې.

٨. ځکه چې کورنۍ ورځخه له کچې ډېره پيروي کوي.

٩. ځکه چې ښايي خپل ځان له نورو کم احساس کړي.

١٠. ځکه چې له زړتل کېدو وېريږي او اضطراب لري.

١١. ځکه چې د ژوند په اړوند مطالعه او مالومات نه لري.

١٢. ځکه چې مور او پلار يې د ده چارې په خپله غاړه اخلي.



ولې ځيني کوږده شوې جوړې له نارينه يا مېرمنې څخه کرکه لري؟

۱. څکه چې ښايي د هورمونونو په ترشح کې يې ستونزه وي.
۲. څکه چې د تستوسترون هورمون ترشح په کې ډېره شوې.
۳. څکه چې ښايي د کوژدن دنده مو د هغه د جنسيت خلاف وي.
٤. څکه چې کېداى شي ياده کرکه يې له کورنۍ نه زده کړي وي.
۵. څکه چې ښايي د مقابل لوري مور او پلار حسود او کرکجن وي.
٦. څکه چې د مقابل لوري کورنۍ له نارينه يا ښځينه کرکه ولري.
۷. څکه چې ښايي کومه پخوانۍ بده خاطره به په ذهن کې ولري.
۸. څکه چې له نارينه او يا ښځو څخه د کرکې ښوونه ورته شوې.
۹. څکه چې د مخالف جنس له لوري ورڅخه کرکه او نفرت شوی.
۱۰. څکه چې پخوا يې کرکه کړې ده، خو چا يې مخه نه ده نيولې.
۱۱. څکه چې ښايي مقابل لوری مو کنټرولې، او محدود وي.
۱۲. څکه چې پر ځان باور يې ټيټ او هرڅه په کرکې سره ځوابوي.



ولې ځيني کوژده شوې جوړې ماشومانه چلند کوي؟

١. ځکه چې ښايي پوره عاطفي بلوغ ته نه وي رسېدلي.
٢. ځکه چې ښايي له خپل ماشومتوبه بده خاطره ولري.
٣. ځکه چې د ماشومانو کړنې د خوښۍ احساس ورکوي.
٤. ځکه چې غواړي له خپلو ماشومانه کړنو خوند واخلي.
٥. ځکه چې په لوينه کولو باندې به کومه بده خاطره ولري.
٦. ځکه چې ښايي کورنۍ به يې ماشومانه يا هستوي وي.
٧. ځکه چې په کورنۍ کې فردي خپلواکۍ ته نه ده رسېدلی.
٨. ځکه چې نازولې خور يا ورور لري او کينه ورسره کوي.
٩. ځکه چې له ځانه خبر نه دي او له ذهني اړخه بالغ نه دي.
١٠. ځکه چې ښايي د بېلتون اضطراب او بې فنايۍ حس کوي.
١١. ځکه چې ښايي له وخت څخه وړاندې کوژدن شوي وي.
١٢. ځکه چې په دې سره به غواړي له مسووليت څخه وتښتي.



ولې له واده نه وړاندې خپل شخصيت ټېسټ کړو؟

۱. ځکه چې د ارواپوهنې له نظره انسان د څو شخصيتونو لرونکی دی.

۲. ځکه چې ځيني شخصيتونه له نورو سره يوځای ژوند نه شي کولی.

۳. ځکه چې موږ يوازې په ټېستونه سره دقيقه او علمي پېژندنه شونې کوو.

٤. ځکه چې ځيني ټېستونه ډېر دقيق او په هره ټولنه کې کارول کېږي.

۵. ځکه چې د واده لپاره د انسانانو اروايي ځانګړنې خورا ارزښت لري.

٦. ځکه چې د ټېست په مرسته به د مقابل لوري په روغتيا سم پوهېږو.

۷. ځکه چې ټېست د مقابل لوري ډېر پټ څه رابهر او رسوا کولی شي.

۸. ځکه چې د مقابل لوري د توپيرونو په پېژندنه کې ټېسټ ارزښت لري.

۹. ځکه چې په ټېسټ به وپوهېږو چې مقابل لوری د څه لپاره واده کوي.

۱۰. ځکه چې په ټېسټ به تر يوې کچې د راتلونکي ژوند وړاندوينه وکړو.

۱۱. ځکه چې غواړو د مقابل لوري شخصيتي ځانګړنې به ښه وه ارزوو.

۱۲. ځکه چې په ټېسټ سره مو پرېکړې منطقي او لاره نوره هم رغېږي.



ولې کوژدن شوي دروغ وايي؟

۱. ځکه چې غواړو کوژدن مو بدلون وکړي.
۲. ځکه چې په خپله خپل کوژدن پرتله کوو.
۳. ځکه چې پر جزیاتو باندې ډېر تمرکز کوو.
٤. ځکه چې ښايي "نه" ویل یې نه وي زده.
۵. ځکه چې ښايي خیانت مو ورسره کړی وي.
٦. ځکه چې مقابل لوری پر موږ باور نه لري.
۷. ځکه چې کوژدن یا نامزاد ته مو پوره درناوی نه کوو.
۸. ځکه چې ښايي له موږ څخه به وېره لري.
۹. ځکه چې ښايي پر وړاندې به یې بې پروا یو.
۱۰. ځکه چې عاطفي اړیکې مو کمرنګه شوي دي.
۱۱. ځکه چې ښايي زیاتي کوونکي انسانان به یو.
۱۲. ځکه چې کوژده مو په دقیق ډول نه ده شوې.



ولې نوې جوړې له یو بل څخه لرې کیږي؟

۱. څکه چې پرته له مینې جنسي اړیکې پیلوي.
۲. څکه چې له خپلې کوژدې سره خوښ نه دي.
۳. څکه چې د خلکو خبرو ته ارزښت ورکوو.
٤. څکه چې ډېرځله لوړې تمې او قضاوت کوو.
٥. څکه چې ښايي له تېر سره يې زړه تړلی وي.
٦. څکه چې ښايي کنټرولوونکې ځانګړنې لري.
٧. څکه چې ښايي د ځان لوړ ليدنې احساس کوي.
٨. څکه چې ښايي شک وکړو او بې باوره اوسو.
٩. څکه چې يوبل ته پاملرنه ډېره راکمه شوې ده.
١٠. څکه چې ښايي کوژده به مو د کورنۍ خوښه وه.
١١. څکه چې ښايي شخصيتونه مو سره ورته نه وي.
١٢. څکه چې ښايي له سني اړخه چمتو ونه اوسي.



ولې د کوژدې له اړتیاوو سره همغږي نه یو؟

۱. ځکه چې له شخصیتي، جنسي او بدني پلوه توپیر لرو.

۲. ځکه چې د نوماندې پر مهال فرهنګونو ته پام نه کوو.

۳. ځکه چې قومي او ټولنیزو مواردو ته سم پام نه کوو.

٤. ځکه چې د یوبل په ارزښتنو باندې سم ټینګار نه کوو.

۵. ځکه چې یوازې د عاطفي احساس پر بنسټ کوژدن شوي یو.

٦. ځکه چې زموږ او د مقابل لوري اړتیاوې توپیر کوي.

۷. ځکه چې خپلې موخې مو سمې نه دي سره پرتله کړي.

۸. ځکه چې په ډېرو وړو مسایلو ټینګار او فکرونه کوو.

۹. ځکه چې له نوماندې وړاندې مو ژور فکر نه دی کړی.

۱۰. ځکه چې موږ یو بل سم او پوره نه دي سره پېژندلي.

۱۱. ځکه چې په ناخبرۍ کې ځینو مسایلو ته ارزښت ورکوو.

۱۲. ځکه چې په اړیکې مو سم او په ژوره توګه نه ارزوو.





دویمه برخه

۱۰۰ ولیاو ځکه کړه ژوند



ولې د ژوند له ملګري سره مینه وکړو؟

۱. ځکه چې په ګډ ژوند کې د سکون او هوساینې لوی لامل دی.
۲. ځکه چې زموږ د بدني میتابولېزم په ښه والي کې مرسته موي.
۳. ځکه چې نشتوالی یې په انسان کې د ژورخپګان لامل ګرځي.
٤. ځکه چې د ژوند له ملګري سره مینه مو پرځان باور لوړوي.
۵. ځکه چې مینه کول مو عاطفي اړیکې سمې، سالمې او رغوي.
٦. ځکه چې په بریالیو او ښو جنسي اړیکو کې مرسته راسره کوي.
۷. ځکه چې له خیانت، دوه مخی، شخړو او جګړو نه مخنیوی کوي.
۸. ځکه چې د بېځایه بدګومانیو او شکونو له راټوکېدو مخنیوی کوي.
۹. ځکه چې په ګډ ژوند کې له غوصې او بد چلند نه مخنیوی کوي.
۱۰. ځکه چې مینه کول نوره مینه محبت او عشق هم راټوکولی شي.
۱۱. ځکه چې په کلکه د کورنیو شخړو او تاوتریخولي مخنیوی کوي.
۱۲. ځکه چې د جسمي او اروایي دفاعي سیستم مقاومت ډېر لوړوي.



ولې خپلې ستونزې د ګډ ژوند له ملګري سره له شريکوو؟

۱. ځکه چې د خپل ګډ ژوند په ملګري باندې پوره باور نه لرو.
۲. ځکه چې په ګډ ژوند کې ستونزې خپله ماتې او عيب ګڼو.
۳. ځکه چې په ځان ډېر زيات مينېږو او له غرور نه کار اخلو.
٤. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري له پړ کولو څخه وېره لرو.
۵. ځکه چې فکر کوو د ګډ ژوند ملګری مو مرسته نشي کولی.
٦. ځکه چې فکر کوو د ګډ ژوند ملګری به مو هم ستونزمن شي.
۷. ځکه چې له دې وېره لرو چې ستونزه به مو نوره هم لويه شي.
۸. ځکه چې فکر کوو د ګډ ژوند ملګری به مو درک نشي کړی.
۹. ځکه چې د خپل ګډ ژوند د ملګري له قضاوت څخه وېرېږو.
۱۰. ځکه چې ډېره ځله د ستونزې په رسوايي او ډېرېدو وېرېږو.
۱۱. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري له تاوتريخوالي نه په وېره کې يو.
۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند له ملګري سره ستونزه شريکول ننګ ګڼو.



ولې له ځانه یو ښه خاوند یا مېرمنه نشو جوړولی؟

۱. ځکه چې مغروره یو او تل په ننګ او غیرت پسې ګرځو.
۲. ځکه چې تل غواړو د ګډ ژوند ملګری مو هره خبره ومني.
۳. ځکه چې ښایي دننه ذهن مو ګډوډ او دعوی کوونکی وي.
٤. ځکه چې ډېرځله له زغم، منني، عدل او تقوی نه کار نه اخلو.
۵. ځکه چې په اړیکو کې کلک صادق وفادار او ریښتیني نه یو.
٦. ځکه چې په خپلو شخصي عقیدو او باورونو ډېر ټینګار کوو.
۷. ځکه چې د خپل ګډ ژوند د ملګري رازونه او حریم نه ساتو.
۸. ځکه چې کله د خپل ګډ ژوند د ملګري په اړه زړه نازړه یو.
۹. ځکه چې کله ناکله د خپل ګډ ژوند ملګري ته غوږ نه نیسو.
۱۰. ځکه چې کینه کښ یو او داسې چلند کوو ترڅو مینه کمه شي.
۱۱. ځکه چې خپلو ګډو اړیکو او اروایي روغتیا ته پام نه کوو.
۱۲. ځکه چې زړه نازړه یو او د اړیکو په رغولو کار نه کوو.



ولې له خپل ګډ ژوند څخه خوند نه اخلو؟

۱. څکه چې کله قناعت نه کوو او غوښتنې مو ډېرې دي.
۲. څکه چې د کورني ژوند وړې ستونزې لويې او سختوو.
۳. څکه چې د مېرمنې او نارينه ترمينځ توپير نشو منلی.
٤. څکه چې ستونزې نه پېژنو، مخنيوی او حل يې نه کوو.
۵. څکه چې د ګډ ژوند د اړيکو خوند په بل ځای کې لټوو.
٦. څکه چې توپير نه منو او د ګډ ژوند ملګری پرتله کوو.
۷. څکه چې واده مو په خوښه نه وه او جوړجاړی نه کوو.
۸. څکه چې يو بل ته لېواله نه يو او په دې هڅه هم نه کوو.
۹. څکه چې د جنسي اړيکو د سمېدو لپاره کوښښ نه کوو.
۱۰. څکه چې د ګډ ژوند د ملګري ستونزو ته پام نه ورکوو.
۱۱. څکه چې د ګډ ژوند ملګري کينې ته ارزښت نه ورکوو.
۱۲. څکه چې د ژوند د ستونزو حل ته لومړيتوب نه ورکوو.



ولې په ګډ ژوند کې جنسي اړیکې جدي ونیسو؟

۱. ځکه چې جنسي اړیکې د ژوند یوه طبیعي اړتیا ده.
۲. ځکه چې په ژوند کې د خوښۍ احساس را کوي.
۳. ځکه چې د واده یوه لویه موخه جنسي اړیکې دي.
٤. ځکه چې زموږ د ګډ ژوند د رغېدو یو لامل دی.
۵. ځکه چې نه پام یې د ناسمې پوهېدنې لامل ګرځي.
٦. ځکه چې ریښتینی جسمي او اروايي هوساینه راکوي.
۷. ځکه چې اروايي او عصبي ستونزې له مینځه وړي.
۸. ځکه چې د اضافي انرژۍ د له مینځه تلو لامل ګرځي.
۹. ځکه چې زموږ د لا ډېر جوړجاړي لامل کېدای شي.
۱۰. ځکه چې په ګډ ژوند کې د مینې یو لوی لامل دی.
۱۱. ځکه چې له درناوي، پاملرنې او ملګرتیا سره مرسته کوي.
۱۲. ځکه چې په ګډه فزیکي او اروايي هوساینه اغېزه کوي.



ولې د خپل ګډ ژوند د ملګري زړه ته لار نشو موندلی؟

۱. ځکه چې د لارې پیدا کېدو لپاره یې په څه نه پوهېږو.
۲. ځکه چې تل خپلې کیسې او خبرې په ګیلو پیلوو.
۳. ځکه چې د یو بل د ژوند غوښتنې ښې نه شو درک کولی.
٤. ځکه چې د بې غوریو او بې میلیو لامل مو نه دی موندلی.
۵. ځکه چې پر یو بل باور نه لرو او د سمون هڅه یې هم نه کوو.
٦. ځکه چې تل ځان ته حق ورکوو او پر خپل فکر ټینګار کوو.
۷. ځکه چې ښایي درییم کس مو ژوند کې ښکېل او لاس ووهي.
۸. ځکه چې په ژوند کې خوښ نه یو او نورې ستونزې هم لرو.
۹. ځکه چې کاري او له کوره بهر بوختیاوې مو ډېرې شوې دي.
۱۰. ځکه چې ذهني وده او پوهه مو لږه او همغږي مو نشته.
۱۱. ځکه چې د ګډ ژوند ملګری مو پام نه کوي او بې مسوولیته دی.
۱۲. ځکه چې اروایي، عاطفي او جسمي حالت مو ښه او روغ نه دی.



ولې د خپل ګډ ژوند له ملګري سره مينه نشو کولی؟

۱. ځکه چې د خپل ګډ ژوند له ملګري سره مينه نه لرو.
۲. ځکه چې له کوره بهر چارو ته پام کوو، خو کور ته نه.
۳. ځکه چې پر يو بل باندې باور نه لرو او هڅه هم نه کوو.
٤. ځکه چې ښايي له کوم بل چا سره ښکېل او بوخت اوسو.
٥. ځکه چې په ډېره لويه او پراخه کورنۍ کې ژوند کوو.
٦. ځکه چې د يو او بل په اړينو اړتياوو پسې نشو رسېدلی.
٧. ځکه چې د اولادونو په شمېر مو يو بل سره سلا نه ده کړې.
٨. ځکه چې د کورنيو نيوکو څخه شرمېږو او په وېره کې يو.
٩. ځکه چې په خپل کار او چارو کې ډېر برخت شوي يو.
۱۰. ځکه چې د نورو په ستونزو حل کولو کې ښکېل يو.
۱۱. ځکه چې ښايي له اروايي اړخه ګډوډي او ستونزه ولرو.
۱۲. ځکه چې له راتلونکو پايلو يې په سمه توګه خبر نه يو.



ولې په ژوند کې مینې ته لومړیتوب ورکړو؟

۱. ځکه چې مینه ګډ ژوند ته هیله مندي ډېروي.
۲. ځکه چې مینه د ژوند نه هېرېدونکې اړتیا ده.
۳. ځکه چې زموږ اړیکې قوي او پیاوړې کوي.
٤. ځکه چې ګډ ژوند ته مو خوند او مزه ورکوي.
٥. ځکه چې پر یو بل باور مو لا ډېر او لوړوي.
٦. ځکه چې له انګېزې نه ډک ژوند به مو وي.
۷. ځکه چې د کورنۍ فضا د رغېدو لامل ګرځي.
۸. ځکه چې ګډه جوړه هوډمنه او پیاوړې کوي.
۹. ځکه چې د کورنۍ نېکمرغي په مینه کې نغښتې.
۱۰. ځکه چې مینه د مینې د لا ډېروالي لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې زموږ د ریښتیني هوساینې لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې په سمو پرېکړو کې موږ سره مرسته کوي.



ولې مو د ګډ ژوند ملګری پر موږ باور نه کوي؟

۱. ځکه چې نه پوهېږو د کوژدې له پیل څخه ډېر حساس وو.
۲. ځکه چې د کوژدې موده اوږده او لاره ورته جوړه شوې.
۳. ځکه چې اړیکې مو امن نه دي او په اړه یې خواشیني یو.
٤. ځکه چې د ځینو رازونو په ویلو او نه ویلو کې زړه نازړه یو.
۵. ځکه چې د بې باورۍ علت موندلو لپار مو هڅه نه ده کړې.
٦. ځکه چې بدلون منل او زغم مو لږ او شک مو ډېر دی.
۷. ځکه چې چلند، خبرې او فکر مو بې باورۍ ته بیایي.
۸. ځکه چې د ګډ ژوند د اړیکو د سمون لپاره هڅه نه کوو.
۹. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري سره مو مینه او لېوالتیا نشته.
۱۰. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري سره مو خپلې خبرې نه شریکوو.
۱۱. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري سره مو نېغ په نېغه مینه نه ښیو.
۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري پر وړاندې مسوولیت نه منو.



ولې زموږ د ګډ ژوند ملګرى بخيلي کوي؟

۱. ځکه چې د مجردۍ پر مهال له بخيلۍ سره عادت شوی.
۲. ځکه چې نه پوهېږو بخيلي يو منفي صفت او ځانګړنه ده.
۳. ځکه چې د هغوی په اند د هر شي پېرلو ته اړتيا نشته.
٤. ځکه چې هر څه د شتمنۍ له مخې ارزوي او ورته ګوري.
۵. ځکه چې ښايي د وسواس ګډوډۍ له امله بخيل شوي وي.
٦. ځکه چې ښايي زموږ ټينګار او بې باوري يې لامل وي.
۷. ځکه چې نه پوهېږو بخل هرخاوند او مېرمنه ځوروي.
۸. ځکه چې موږ هم له همدې بخيلانو سره په بخل چلند کوو.
۹. ځکه چې په پېرلو کې له خاوند/مېرمنې سره مشوره نه کوو.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو يوه زيان منونکې او بده ستونزه ده.
۱۱. ځکه چې تل مو د خپل ګډ ژوند په ملګري ملنډې وهلي.
۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري هيجانونه مو نه دي حل کړي.



ولې مو د ګډ ژوند ملګری غوصه کوي؟

۱. ځکه چې د لامل په موندلو کې مو هڅه نه ده کړې.
۲. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري غوښتنو ته پام نه کوو.
۳. ځکه چې کله کله د کورنۍ د غړو تقلید (پېښې) کوو.
٤. ځکه چې فکر کوي له مسوولیت نه د تېښتې یوازینۍ لارده.
۵. ځکه چې چلند یې روغ نه دی او په غوصه ځان آراموي.
٦. ځکه چې پرته له غوصې له بلې حل لارې سره بلد نه دي.
۷. ځکه چې زموږ د ګډ ژوند ملګری د هیجان په تشولو نه پوهېږي.
۸. ځکه چې د غوصه کېدو پر مهال موږ هم پرې غوصه کېږو.
۹. ځکه چې ښایي اروایي ګډوډي به لري او نه به پرې پوهیږي.
۱۰. ځکه چې د غوصې مهارولو له مهارت سره بلدتیا نه لري.
۱۱. ځکه چې بې صبره کېږو او له نورو سره ژر مخالفت کوو.
۱۲. ځکه په خپله موږ یې د غوصې لامل یو او مرسته نه کوو.



ولې د خپل ګډ ژوند ملګري ته درناوی وکړو؟

۱. ځکه چې په مینه او محبت کې مو زیاتوالی راولي.
۲. ځکه چې اروايي روغتيا ته مو ډېره ګټه رسولی شي.
۳. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري سره مو اړيکې سموي.
٤. ځکه چې ژوند ته مو خوښي او خوند وربښلی شي.
۵. ځکه چې اندېښنه، خواشيني او خپګان مو راټيټوي.
٦. ځکه چې د ځان غوښتنې له پټ حس سره مقابله کوي.
۷. ځکه چې په ژوند کې د غوصې او کينې کچه راټيټوي.
۸. ځکه چې د مثبتو او نېکو کړنو د ډېروالي لامل ګرځي.
۹. ځکه چې موږ کې د هوساينې احساس را ژوندی کوي.
۱۰. ځکه چې په منفي احساساتو باندې مو بريالي کولی شي.
۱۱. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري پرځان باور سره مرسته کوي.
۱۲. ځکه چې په جنسي اړيکو او نورو چارو کې مرسته کوي.



ولې ځيني مېرمنې او نارينه له ډېرې مينې وېرېږي؟

۱. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري له تمو نه وېرېږي.

۲. ځکه چې وېرېږي نور کسان ورسره کينه ونه کړي.

۳. ځکه چې ريښتينې مينه او محبت مو نه دی زده کړی.

٤. ځکه چې ښايي مور ته تېرې خاطرې را په ياد کړي.

۵. ځکه چې ځيني يې د ځان کمی او رټنې لامل بولي.

٦. ځکه چې ښايي ترخې او نه هېرېدونکې تجربه لري.

۷. ځکه چې ښايي اصلي پېژند (هويت) به يې ننګوي.

۸. ځکه چې له ماتې، خپګان او خواشينی نه وېره لري.

۹. ځکه چې انګېري؛ دا کار يې له والدينو نه لرې کوي.

۱۰. ځکه چې فکر کوي دا د ژوند کومه مهم خبره نه ده.

۱۱. ځکه چې وېرېږي دا به يې د برياليتوبونو مخه ونيسي.

۱۲. ځکه چې وېرېږي که همداسې پاتې نشي څه به وشي.



ولې خاوند او مېرمنه يو بل سره همغږي نه لري؟

١. ځکه چې د يوه او بل په وړاندې زغم نه لري
٢. ځکه چې د يو او بل اروايي توپيرونه نه مني.
٣. ځکه چې قناعت نه کوي او ډېرې غوښتنې لري.
٤. ځکه چې د يوه او بل تېر ژوند نه شي هېرولی.
٥. ځکه چې دروغ وايي او ريښتينی چلند نه کوي.
٦. ځکه چې ځيني افغاني جوړې ښه غوږ نه نيسي.
٧. ځکه چې په يو بل باندې له کچې ډېر شک لري.
٨. ځکه چې د ګډ ژوند ملګری له نورو سره پرتله کوي.
٩. ځکه چې پر يو بل باور نه لري او هڅه هم نه کوي.
١٠. ځکه چې په ژوند کې له يو بل سره مشوره نه کوي.
١١. ځکه چې خپل ژوند د نورو په خبرو مخ ته بيايي.
١٢. ځکه چې د يو او بل په خوښه کې هڅه نه کوي.



ولې ځيني خبرې بې اغېزې کېږي؟

۱. ځکه چې نه وايو، يوازې ته زما د ژوند راز يې.

۲. ځکه چې نه وايو، له تا سر مې ذهن تازه کېږي.

۳. ځکه چې نه وايو، ته څومره ښايسته انسان يې.

٤. ځکه چې نه وايو، له تاسره وخت ژر تېرېږي.

۵. ځکه چې نه وايو، ته د نړۍ تر ټولو ښه انسان يې.

٦. ځکه چې نه وايو، ستا په ليدو مې شکر وويست.

۷. ځکه چې نه وايو، ته مې د ژوند يوازينۍ مينه يې.

۸. ځکه چې نه وايو، له تاسره ژوند په زړه پورې دی.

۹. ځکه چې نه وايو، تل مې په فکر کې اوسېږې.

۱۰. ځکه چې نه وايو، زه ستا ستاينه او درناوی کوم.

۱۱. ځکه چې نه وايو، له تا سره ژوند راته خوښ دی.

۱۲. ځکه چې نه وايو، که وايو يې هم له زړه يې نه وايو.



ولې د خپل ګډ ژوند ملګری په ځان نشو مینولی؟

١. ځکه چې په سمه توګه یې اړتیا ته پام نه کوو.

٢. ځکه چې په خوله نه ورته وایو چې مینه لرو.

٣. ځکه چې احساس او حق یې نه شو درک کولی.

٤. ځکه چې د مینې پر ځای امرونه او لارښوونه کوو.

٥. ځکه چې ډېر بوخت یو او وخت نه شو ورکولی.

٦. ځکه چې غوښتنو ته یې "نه" وایو او انکار کوو.

٧. ځکه چې د خپل ګډ ژوند ملګري ته غوږ نه نیسو.

٨. ځکه چې دا هېرو چې مینه د ژوند یو اصل دی.

٩. ځکه چې د ګډ ژوند ملګری سره یوه خوله او نه یو.

١٠. ځکه چې خپلې روغتیا او ظاهر ته سم پام نه کوو.

١١. ځکه چې د ژوند د ملګري کورنۍ ته درناوی نه کوو.

١٢. ځکه چې د ژوند د ملګري ارزښتونو ته سپکاوی کوو.



ولې له خپل ګډ ژوند څخه خوښ نه یو؟

۱. ځکه چې له ورځنیو شیبو څخه نه خوند اخلو.
۲. ځکه چې له همېشنیو پرتلو څخه ځان نه ژغورو.
۳. ځکه چې له کچې ډېر په مادیاتو باندې فکر کوو.
٤. ځکه چې د خپل ژوند لپاره ګډه موخه نه لرو.
۵. ځکه چې په خپل ژوند کې نوښت نه راوړو.
٦. ځکه چې خپلې کورنۍ ته ارزښت نه ورکوو.
۷. ځکه چې آن په خوښو شیبو کې هم نه خاندو.
۸. ځکه چې د خپل ګډ ژوند واقعیتونه مو نه منو.
۹. ځکه چې د کار او کورنۍ تر منځ انډول نه راولو.
۱۰. ځکه چې بښنه نه کوو او خپل احساسات پټوو.
۱۱. ځکه چې د ګډ ژوند له ملګري سره جوړجاړی نه کوو.
۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند له ملګري سره همغږي نه یو.



ولې د ګډ ژوند لپاره یو ښه ملګری نه شو کېدای؟

۱. ځکه چې د مینانو په څېر چلند او عمل نه کوو.
۲. ځکه چې د خپلې خوښۍ شیبې په یاد نه راوړو.
۳. ځکه چې خپله مینه او احساس یو بل ته نه وایو.
٤. ځکه چې په یوازې ځان پرېکړې او عمل کوو.
۵. ځکه چې پر یوه مهال فکري او جسمي انډول نه لرو.
٦. ځکه چې خپل ظاهر او باطن ته پوره پام نه کوو.
۷. ځکه چې د ګډ ژوند له ملګري سره همغږي نه لرو.
۸. ځکه چې د حل لارو پر ځای نیوکې او رټنې کوو.
۹. ځکه چې د ښو خاطرو لپاره غونډې نه جوړو.
۱۰. ځکه چې ریښتیا نه درک کوو او په شک پسې ګرځو.
۱۱. ځکه چې یو بل سره خبرې نه کوو او غوږ نه نیسو.
۱۲. ځکه چې یو بل ته درناوی نه کوو او آزادي نه ورکوو.



ولې خپل خاوند یا مېرمنې ته هر څه ونه وایو؟

۱. ځکه چې هر څه ویل له ژوند سره مرسته نه کوي .
۲. ځکه چې کله کله هر څه ویل مرسته نه زیان رسوي.
۳. ځکه چې کیدای شي په سمه توګه یې ونه شو ویلی.
٤. ځکه چې چوپتیا تل په ژوند کې ځانګړی ارزښت لري.
۵. ځکه چې هر څه ویل د سالمو او بالغو انسانانو کار نه دی.
٦. ځکه چې اړینه نه ده په تېرو خپل راتلونکی تور کړو.
۷. ځکه چې د هر څه ویل مو د ژوند د ملګري ذهن ګډوډوي.
۸. ځکه چې تېرې بدی آن اوسنی ښېګڼې هم له مینځه وړي.
۹. ځکه چې کله کله د بدو یاد د بدیو بیاځلي کېدو لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې بیا به د ګډ ژوند ملګری باور راباندې ونه کړي.
۱۱. ځکه چې دا کار باور کمزوری او اړیکې کمرنګه کوي.
۱۲. ځکه چې د ناخوالو ویل نور کسان هم منفي اغېزمنوي.



ولې ګډ ژوند ته هیله مند واوسو؟

۱. ځکه چې د انسان وړتیاوې ښو برابره ډېروي.
۲. ځکه چې پر ځان باور د لوړېدو لامل ګرځي.
۳. ځکه چې د مثبتو فکرونو انرژي نوره هم لوړوي.
٤. ځکه چې بیا هېڅکله نورو ته اړتیا نه پیدا کوي.
۵. ځکه چې د ډېرو سختو ستونزو د حل لامل ګرځي.
٦. ځکه چې د منفي فکرونو د کمېدو لامل ګرځي.
۷. ځکه چې په دې حالت کې ډېر بد حالات هم زغمي.
۸. ځکه چې هیله مندي کینه او بغض له منځه وړي.
۹. ځکه چې د انسان په ځان باور بې ساري لوړوي.
۱۰. ځکه چې په ژوند او چارو کې مهربانه نوره هم ډېروي.
۱۱. ځکه چې د بریا او مثبت فکر کولو لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې له اروايي ناروغیو څخه مخنیوی کوي.



ولې زموږ د ګډ ژوند ملګری یوه ښه دنده نشي موندلی؟

۱. ځکه چې په کار او کارموندنه کې مهارتونه نه لري.
۲. ځکه چې تل د کار په اړوند ناسمې وړاندوینې کوو.
۳. ځکه چې خپل اسناد او پاڼې په سمه توګه نه تنظیموي.
٤. ځکه چې د ځان لپاره لنډمهاله او پروژه یي دندې ټاکو.
۵. ځکه چې ښه ټاکنه نه کوو او په لوړ مقام پسې ګرځي.
٦. ځکه چې د خپل مسلک اړوند نوي مهارتونه زده کوي.
۷. ځکه چې د بېکاره خلکو په خبرو او شایعاتو پسې ګرځي.
۸. ځکه چې د ژوند ملګری مو کاري چلند او اخلاق نه لري.
۹. ځکه چې انرژي په کار او چارو نه، په خبرو ضایع کوو.
۱۰. ځکه چې په ټوله کې کار د هغه اهل ته نه سپارل کېږي.
۱۱. ځکه چې دندې او کار موندنه پسې هڅه او پلټنه نه کوي.
۱۲. ځکه چې په دې اړوند له خپلو ملګرو مرسته نه غواړي.



ولې موږ او زموږ د ګډ ژوند ملګري بې دلدې وله اوسو؟

۱. ځکه چې ځان به مو ناوړه او بې ارزښته احساس نه کړو.
۲. ځکه چې بې دندې کېدل د بېلارې کېدو يو لوی لامل دی.
۳. ځکه چې کېدای شي د ګوښه توب او ژورخپګان لامل شي.
٤. ځکه چې ډېری بې دندې کسان په نشه يي توکو اخته کېږي.
٥. ځکه چې له نوور څخه د وروسته پاتې کېدو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې په کورنۍ او ټولنه کې د ستونزو لامل کېدای شي.
۷. ځکه چې د نويو مهارتونو زده کړه به راته ستونزمنه شي.
۸. ځکه چې بېکاري د نورو له برياوو سره د کينې لامل ګرځي.
۹. ځکه چې کېدی شي له مافيا او ټولنې ضد ډلو سره يوځای شي.
۱۰. ځکه چې په ګډ ژوند کې د اختلاف او شخړو لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې د خپلې کورنۍ مالي اړتياوې به نشو پوره کولی.
۱۲. ځکه چې له موخې به لرې شو يا به کډې کولو ته مخه کړو.



ولې نشو کولی پخپله یوه دنده رامینځ ته کړو؟

۱. ځکه چې په ځان مو پوره باور او اعتماد نشته.

۲. ځکه چې ټولنه کې د داسې کارونو لېوالتیا نشته.

۳. ځکه چې موږ ډېر خطر منونکي انسانان نه یو.

٤. ځکه چې ډېر خلاق او نوښتگر انسانان نه یو.

۵. ځکه چې په چاپېریالي فرصتونو پسې نه گرځو.

٦. ځکه چې چارې مو په هر اړخیز ډول نه ارزوو.

۷. ځکه چې هڅه نه کوو او په ځان سخته نه راولو.

۸. ځکه چې پرځان ټینګ باور لرونکي انسانان یو.

۹. ځکه چې د ستونزو پر وړاندې مقاومت نه کوو.

۱۰. ځکه چې له واړه کارونه او لږه پانګونه نه کوو.

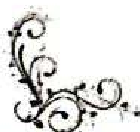
۱۱. ځکه چې د وړو وړو کارونو په کولو شرمېږو.

۱۲. ځکه چې د خلکو خبرو ته ارزښت نه ورکوو.



ولې د خپل ژوند د ملګري په زړه کې ځای نه شو موندلی؟

۱. ځکه چې د سترګو اړیکو ته ډېر ارزښت نه ورکوو.
۲. ځکه چې د خپل ژوند ملګري له خپلې مینې نه وایو.
۳. ځکه چې د ژوند ملګري ته د مینې موقع نه ورکوو.
٤. ځکه چې د غوصې پر مهال ځان نه شو کنټرولولی.
۵. ځکه چې د مینې په ښودلو کې وړاندېوالی نه کوو.
٦. ځکه چې د ژوند ملګری مو له نورو سره پرتله کوو.
۷. ځکه چې د ژوند ملګری مو رټو او پټکې پرې کوو.
۸. ځکه چې کله ناکله مو د ژوند د ملګري قدر نه کوو.
۹. ځکه چې شخصي حریم ته یې پوره درناوی نه لرو.
۱۰. ځکه چې خپل ظاهر او جامو ته مو پوره پام نه کوو.
۱۱. ځکه چې کله خو د ژوند ملګري ته ارزښت نه ورکوو.
۱۲. ځکه چې تل نیوکې کوو، خو کله هم حل لارې نه لټوو.



ولې زموږ په ګډ ژوند کې اړيکې سړيږي؟

۱. ځکه چې نارينه او مېرمنې ډېر په خپلو کې توپير لري.
۲. ځکه چې د يو بل دندې مو نه دي پېژندلي او نه يې منو.
۳. ځکه چې د نارينه او مېرمنو تر مينځ توپير نه شو منلی.
٤. ځکه چې د نارينه او مېرمنو تر مينځ اړيکه نه مطالعه کوو.
۵. ځکه چې د ستونزو حلولو لپاره نوې حل لارې نه لټوو.
٦. ځکه چې د يو او بل خبرو ته په سم ډول غوږ نه نيسو.
۷. ځکه چې د نر او ښځې د مينې بڼه توپير لري، دا نه منو.
۸. ځکه چې تل غواړو د ګډ ژوند ملګري ته بدلون ورکړو.
۹. ځکه چې تل يوازې له خپلو چارو څخه دفاع او ملاتړ کوو.
۱۰. ځکه چې تل د ستونزو د حل پرځای جګړې غوره کوو.
۱۱. ځکه چې دا نه منو چې تل د حل لپاره يوه لاره وي.
۱۲. ځکه چې کله کله مو له جنسيتي ځانګړنو څخه تېښته کوو.



ولې د ګډ ژوند په ملګري بد ګماني کوو؟

۱. ځکه چې د خپلو کارونو په اړه څه نه ورته وايو.
۲. ځکه چې واده په پوره دقت او پاملرنې نه سره کوو.
۳. ځکه چې د واده په اړوند پوره او سم مالومات نه لرو.
٤. ځکه چې د يو بل له ځانګړنو نه پوره مالومات نه لرو.
٥. ځکه چې د يو بل کورنيو ته ارزښت او درناوی نه ورکوو.
٦. ځکه چې د مقابل لوري له غبرګونونو سره بلد نه دي.
۷. ځکه چې د ماشومتوب او ځوانۍ له پېښو ډېره يادونه کوو.
۸. ځکه چې خپله علاقه، مينه او محبت په ژبه نه ورته وايو.
۹. ځکه چې د نورو خلکو زامن، لوڼې او ګډ ژوند ورته يادو.
۱۰. ځکه چې خپلو کړنو، چلند او احساساتو ته پوره پام نه کوو.
۱۱. ځکه چې ځيني رازونه مو د ګډ ژوند له ملګري نه پټوو.
۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند پر وړاندې خپل مسووليت نه پېژنو.



ولې د ګډ ژوند د ملګرو تر مینځ مینه کمیږي؟

۱. ځکه چې موږ مینه کړو، خو اوبه او لمر نه ورته رسوو.
۲. ځکه چې کمیږي، خو له منځه وړلو ته باید پرېښبودله شي.
۳. ځکه چې نه پوهیږي څنګه یې په یوه ښه حال کې وساتي.
٤. ځکه چې د فکر دایره کې یې تل د "زه" حس ځای نیولی.
۵. ځکه چې کله کله په خپل ژوند کې بدلون منونکي نه دي.
٦. ځکه چې پوره، ټول غوښتونکي او پر ځان ډیر مین دي.
۷. ځکه چې د ګډ ژوند له مهارتونو سره سمه بلدتیا نه لري.
۸. ځکه چې د کور او بهر چاپیریال تر مینځ توپیر نه کوي.
۹. ځکه چې د خپلو ستونزو په اړوند ناسمې وړاندوینې کوي.
۱۰. ځکه چې په ګډ ژوند کې مینې ته لومړیتوب نه ورکوي.
۱۱. ځکه چې ژوند یوازې جنسي خوند او جوړه کېدل ګڼي.
۱۲. ځکه چې له مقابل لوري سره اغېزناکه اړیکې نه لري.



ولې ځينې نارينه په ګډ ژوند کې مينه وژني؟

۱. ځکه چې تنګ نظره او ډېرځله توپيري چلند کوي.
۲. ځکه چې کله کله بې ځايه او بې ګټې ننګونې کوي.
۳. ځکه چې غواړي ځان ډېر پياوړی او زورور وښيي.
٤. ځکه چې ځيني يې د ځواک او کنټرول په لټه کې دي.
٥. ځکه چې خپله مېرمنه بندي او ډېرځله يې محدودوي.
٦. ځکه چې د ژوند د ملګري دنده او زده کړې ځنډوي.
۷. ځکه چې خپلې مېرمنې ته د انتخاب حق نه ورکوي.
۸. ځکه چې ځيني يې بې پروا او له مسووليته تښتي.
۹. ځکه چې کله ناکله فکري بلوغ ته نه وي رسېدلي.
۱۰. ځکه چې ښايي روږدي وي او په ځان واک نه لري.
۱۱. ځکه چې ځيني نارينه کمال پلوه او بخيلان هم وي.
۱۲. ځکه چې ځيني يې د مينې په اړه هېڅ نه پوهيږي.



ولې له خسرخېلو سره اړيکې نشو ساتلی؟

۱. ځکه چې له واده وړاندې ښه چلند نه دی راسره شوی.

۲. ځکه چې د مېرمنې کورنۍ منفي ګڼو او قضاوت کوو.

۳. ځکه چې ډېری زومان او ناوياني جوړجاړی نه شي کولی.

٤. ځکه چې له کلتوري اوعقيدوي پلوه لوی توپير سره لرو.

۵. ځکه چې د دوو کورنيو غړي دي او توپير سره لري.

٦. ځکه چې د ژوند د ملګري له کورنۍ سره مينه نه لرو.

۷. ځکه چې خپله کورنۍ د خسر د کورنۍ په پرتله لوړه ګڼو.

۸. ځکه چې خپل مسووليتونه په سمه توګه نه ترسره کوو.

۹. ځکه چې د پلار کور ته تګ راتګ نه شو مديريت کوی.

۱۰. ځکه چې کورنۍ مو په چارو او ژوند کې لاسوهنه کوي.

۱۱. ځکه چې هڅه کوو د ژوند ملګری له کورنۍ نه بېل کړو.

۱۲. ځکه چې درناوی نه لرو او د هر چا په کار کې لاسوهنې کوو.



ولې ځيني کورنۍ تيت او پرک کيږي؟

۱. ځکه چې د تل لپاره مو ځان په حقه او ريښتينې ګڼلي دي.
۲. ځکه چې آن کله کله ښه او په توده کې هم ښښنه نه غواړو.
۳. ځکه چې په بې رحمۍ مو د ژوند د ملګري تېروتنې يادوو.
٤. ځکه چې ادعا کوو چې د مقابل لوري دننه انګېزې نه خبر يو.
٥. ځکه چې غواړي مقابل لورى يې بايد ډېر ژر درک کړي.
٦. ځکه چې د ژوند د ملګري لومړيتوبونه سم نه دي درک شوي.
٧. ځکه چې زموږ او د ملګري جنسي اړتياوې مو يوشان نه دي.
٨. ځکه چې پرته له دې چې په حل باندې فکر وکړو غوصه کوو.
٩. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري او کورنۍ عيبونه ورته يادوو.
۱۰. ځکه چې د مقابل لوري د ګناه له احساس څخه ناسمه ګټه اخلو.
۱۱. ځکه چې د تل لپاره مو د ګډ ژوند د ملګري عيبونه را لټولي.
۱۲. ځکه چې لفظي شخړې نه ختموو او په مقابل لوري فشار راوړو.



ولې د ګډ ژوند ملګري سره د بدو پېښو په اړه خبرې نه شو کولی؟

۱. ځکه چې په ګډ ژوند کې خبرو کولو ته ارزښت نه ورکوو.
۲. ځکه چې دا نه درک کوو چې خبرې په خبرو هوارېږي.
۳. ځکه چې احساس کوو مقابل لوری به مو خبرې وانه وري.
٤. ځکه چې وېره لرو چې مقابل لوری به مو منفي فکر وکړي.
۵. ځکه چې دا احساس کوو چې مقابل لوری به مرسته ونشي کړی.
٦. ځکه چې احساس کوو غرور به مو مات او تر پښو لاندې شي.
۷. ځکه چې تر دې وړاندې مو بده تجربه لرله او دمګړی وېرېږو.
۸. ځکه چې خبرو کولو ته لار هواره نه ده او موقع نه برابروو.
۹. ځکه چې ډېرځله تېر وځو او له ناسمو تګلارو څخه ګټه اخلو.
۱۰. ځکه چې نه چوپ کېږو او بې ځایه پوښتنې او لاسوهنې کوو.
۱۱. ځکه چې تل شخړې کوو او له سمو لارو سره پوره بلد نه یو.
۱۲. ځکه چې ارامه غوږ نه نیسو او په هره خبره کې غبرګون ښیو.



ولې د ګډ ژوند ملګری نه شو خوشالولی؟

۱. ځکه چې د خوشالولو په څرنګوالي باندې نه پوهېږو.

۲. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري ته مینه ناک پیغام نه لېږو.

۳. ځکه چې کله کله د خپلې خوښې خواړه نه ورته تیاروو.

٤. ځکه چې له اولادونو پرته دوه په دوه تفریح ته نه ځو.

۵. ځکه چې د زوکړې او نورې مناسبتي ورځې نه نمانځو.

٦. ځکه چې کله د خپل ګډ ژوند ملګري ته ډالۍ نه ورکوو.

۷. ځکه چې کېدای شي د ګډ ژوند له ملګري سره مینه ونه لرو.

۸. ځکه چې ډېر بوخت یو او د ژوند ملګري ته وخت نه لرو.

۹. ځکه چې له ملګري سره مو له کوره بهر خواړه نه خورو.

۱۰. ځکه چې د خوښې لاملونه مو تر اوسه سم نه دې ارزولي.

۱۱. ځکه چې وخت نا وخت تېرې ښې خاطرې نه سره يادوو.

۱۲. ځکه چې په نورو چارو کې له حده ډېر بوخت شوي یوو.



ولې د خپل ګډ ژوند ملګری نه شو پخلا کولی؟

۱. ځکه چې د ژوند د ملګري خبرو ته سم غوږ نه نيسو.

۲. ځکه چې کورنۍ ته يې وخت ناوخت مېلمستيا نه نيسو.

۳. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري ناخوښۍ سمې نه پېژنو.

٤. ځکه چې ښځه نه ترې غواړو او تل ځان په حق ګڼو.

۵. ځکه چې د ملګرو او کورنۍ درناوی يې ښه نه ساتو.

٦. ځکه چې د اړتيا په وخت کې يې په خوا کې نه يو.

۷. ځکه چې د ژوند ملګري ته مو بيا بياځلي دورغ ويلي.

۸. ځکه چې د خوښې وړ جامې او سينګار نه ورته اخلو.

۹. ځکه چې د خپل ځان پاکوالي ته مو هم پوره پام نه کوو.

۱۰. ځکه چې ډېر ځله ښه، ښه راغلاست نه ورته وايو.

۱۱. ځکه چې تر خوا يې نه کينو او پوره ناز نه ورکوو.

۱۲. ځکه چې کوښښ کوو د ژوند ملګري ته بدلون ورکړو.



ولې ځیني جوړې یو بل ته شي جذبولی؟

۱. ځکه چې د مقابل لوري د جذبولو مهارت نه لري.
۲. ځکه چې ښايي د CHMجين يې لامل گرځېدلی وي.
۳. ځکه چې له جسمي اړخه یو بل ته شو خوښولی.
٤. ځکه چې د ځینو هورمونونو ترشح يې لامل شوی.
۵. ځکه چې د نر د ټستيسټرون هورمون کچه لوړه وي.
٦. ځکه چې له یوه او بل سره پوره همغږي نه لري.
۷. ځکه چې ښايي درېيم کس يې په ژوند ورننوتی وي.
۸. ځکه چې مینه ناکې کړنې او ښه چلند نه سره کوي.
۹. ځکه چې دواړه خواوې نوښگر او هوښيار نه دي.
۱۰. ځکه چې ټولنيز مهارتونه يې سم نه دي زده کړي.
۱۱. ځکه چې د یو بل فکرونه لولي او حقيقت نه لټوي.
۱۲. ځکه چې نور يې نه پرېږدي چې سره نږدې شي.



ولې زموږ د ګډ ژوند ملګرى له نورو سره وخت تېروي؟

١. ځکه چې له ځوانۍ څخه همداسې عادت شوى دى.
٢. ځکه چې زموږ د کورنۍ فضا همداسې بې مينې ده.
٣. ځکه چې لومړيتوب يې د ژوند ملګرى نه، نور دي.
٤. ځکه چې نوي مسووليتونه او ژوند په غاړه نه اخلي.
٥. ځکه چې ښايي موږ يوازي اوسو او ناسم پوهېدلي يو.
٦. ځکه چې خبر نه يو دا چاره د ستونزو لامل ګرځي.
٧. ځکه چې ښايي اروايي او عاطفي ستونزې به ولري.
٨. ځکه چې ښايي له موروپلار سره ښې اړيکې ونه لري.
٩. ځکه چې مجرد او متاهل توپير لري په دې نه پوهېږي.
١٠. ځکه چې ښايي اړيکې يې د ملګري په ډول نه وي.
١١. ځکه چې تاسو د ملګرو په څېر چلند نه ورسره کوى.
١٢. ځکه چې دواړه د يو بل همکار، انډيوال او مين نه دي.



ولې د ځينو ګډ ژوند ناکام وي؟

۱. ځکه چې له ګډ ژوند سره بې علاقې وي.

۲. ځکه چې په دنده کې ډېر بوخت شوي دي.

۳. ځکه چې د ژوند ملګري سره اړيکې نه لري.

٤. ځکه چې اصلي علت مو يې نه دی موندلی.

۵. ځکه چې ښايي ډېر ځان غوښتونکي وي.

٦. ځکه چې د ګډ ژوند په اړه مطالعه نه لري.

۷. ځکه چې ګډ ژوند ته لومړيتوب نه ورکوي.

۸. ځکه چې مسووليتونه سرته نه شو رسولی.

۹. ځکه چې مهرباني او حوصله نشو کولی.

۱۰. ځکه چې په هر کار کې يې لاسوهنې کوو.

۱۱. ځکه چې يوازې پر بدو کړنو يې فکر کوو.

۱۲. ځکه چې ناوړه کارونه او چارې سرته رسوو.



ولې ځيني خلک په ژوند کې مينه لشي پاللى؟

۱. ځکه چې هره ورځ د بې غورى يو نوى دېوال دروي.
۲. ځکه چې له يو بل سره مرسته او د زړه خواله نه کوي.
۳. ځکه چې مينه پېچکاري نه ده؛ له دننه بايد راوټوکېږي.
٤. ځکه چې هر يو په ځان کې د مينې احساس نه روزي.
۵. ځکه چې کله ناکله ځان هم نه مني او نه يې خوښوي.
٦. ځکه چې فکر کوي ټولې غوښتنې يې بايد پر ځاى شي.
۷. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري اړتياوې نه پوره کوي.
۸. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري په څېر يې وده نه ده کړې.
۹. ځکه چې تر اوسه له مينې سره بلد نه دي او نه پوهېږي.
۱۰. ځکه چې تل غواړي اړيکې يې يو ډول او مساوي وي.
۱۱. ځکه چې له شخړو، بدچلند او ناخوالو نه مخنيوى نه کوي.
۱۲. ځکه چې مينه کول، درناوى او يو بل ته پوره پام کوي.



ولې ځيني سره له دې چې ښه دي، مينه نه ورسره لرو؟

۱. ځکه چې ښايي واده مو په زور زياتي سره شوی وي.
۲. ځکه چې ښايي له وړاندې مو مشوره نه وي اخيستې.
۳. ځکه چې ښايي واده مو د زړه سوي له مخې کړی وي.
٤. ځکه چې احساس کوو د ګډ ژوند ملګری مو لامل دی.
٥. ځکه چې د ګډ ژوند له ملګري سره خبرې نه پرې کوو.
٦. ځکه چې فکر کوو چې د يو بل لپاره نه يو جوړ شوي.
۷. ځکه چې د ژوند د ملګري په اړتياوو پسې نه رسېږو.
۸. ځکه چې ښايي په زړه نا زړه خپل ژوند پر مخ بيايو.
۹. ځکه چې کېدای شي د درېيم کس لاسوهنه پکې وي.
۱۰. ځکه چې ياد حالت عادي ګڼو او په حل يې اقدام نه کوو.
۱۱. ځکه چې له لاسه وتلو شيانو پسې بېځايه انرژي لګوو.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو حل لاره لري، خو هڅه يې نه کوو.



ولې د ګډ ژوند له ملګري څخه لرې نه شو؟

۱. ځکه چې له لرېوالي سره عادت او نور هم لرې کېږو.
۲. ځکه چې د دواړو خواوو ذهنونه ګډوډ او ګېچ کېږي.
۳. ځکه چې د ژورخپګان او اضطراب لامل کېدی شي.
٤. ځکه چې په ګډ ژوند کې مو ګیلې او شکایتونه ډېروي.
٥. ځکه چې ښايي په ژوند کې د خیانت لامل هم وګرځي.
٦. ځکه چې نږدېوالی مو له عاطفي اړخه نږدې ساتلی شي.
۷. ځکه چې په نه شتون کې يې نور کسان ځای نیولی شي.
۸. ځکه چې د ژوند له ملګري لرېوالی د زغملو وړ نه دي.
۹. ځکه چې د طلاق یو لوی لامل له یوه او بله لرې والی دی.
۱۰. ځکه چې د واده موخه بېلتون نه، بلکې یو بل سره اوسېدل دي.
۱۱. ځکه چې په دواړو اړخونو کې مینه او لېوالتیا ختموي.
۱۲. ځکه چې په ژوند کې د غوصې او بد فکر لامل ګرځي.



ولې د ګډ ژوند د ملګري لرېوالی نه شو زغملی؟

۱. څکه چې ښايي د ګډ ژوند ملګري سره عادت وي.

۲. څکه چې له لرې ځخه په اړيکو کې نه پاتې کېږي.

۳. څکه چې د ژوند ملګري سره ټليفوني خبرې نه کوي.

٤. څکه چې له يوه او بل سره احساسات نه شريکوي.

۵. څکه چې خوږې خاطرې او يادونه نه سره يادوي.

٦. څکه چې د ژوند ستونزو ته ريښتينې کتنه نه کوي.

۷. څکه چې د ژوند د ملګري په اړه مثبت فکر نه کوي.

۸. څکه چې د ژوند ملګري ته سم وخت نه شي ورکوی.

۹. څکه چې وخت نا وخت يې سم حال نه شي اخيستلی.

۱۰. څکه چې د ځان لپاره مو منظم مهالوېش نه جوړوو.

۱۱. څکه چې ځان ته کار نه کوي او بوختياوې نه لري.

۱۲. څکه چې مطالعه نه کوي او په ليکنو فکر نه کوي.



ولې د ګډ ژوند ملګرى مينه نه راسره لري؟

۱. ځکه چې موږ يې هڅونه، ستاينه او درناوى نه کوو.
۲. ځکه چې د پرمختګ په برخه کې يې مرسته نه کوو.
۳. ځکه چې په ګډ ژوند کې بدلون ته پوره پام نه کوو.
٤. ځکه چې تل مو خپل ظاهري نظم ته پام نه دى کړى.
۵. ځکه چې غوښتنې او هيلې مو سمې نه دي درک کړې.
٦. ځکه چې د ژوند ملګري ته مو دا خبره نه ده کړې.
۷. ځکه چې ښايي د ژوند له ملګرى ډېرې غوښتنې ولرو.
۸. ځکه چې د يوه بل توپير مو سم نه دى سره پيژندلى.
۹. ځکه چې خپله هم له ځان سره مينه او علاقه نه لرو.
۱۰. ځکه چې ښايي له خپلو جنسي اړيکو څخه خوښ نه يو.
۱۱. ځکه چې يو بل ته وخت نه ورکوو او يا يې هم نه لرو.
۱۲. ځکه چې ښايي دريم کس لاسوهنه او په اړيکه کې وي.



ولې زموږ د ګډ ژوند ملګرى موږ ته پام نه کوي؟

۱. ځکه چې ډېر ځله موږ خپله هم پام نه ورته کوو.
۲. ځکه چې خپل غبرګونونه سم نه شو سره ارزولی.
۳. ځکه چې نه پاملرنه په وار وار را څخه تکرار شوې.
٤. ځکه چې د وینا پر مهال هوسا او مهربانه نه یو.
٥. ځکه چې د خبرو پر مهال ډېرې بدې کلیمې کاروو.
٦. ځکه چې د ژوند ملګرى مو پرتله کوو او رټو يې.
٧. ځکه چې د ژوند د سمون لپاره حل لاره نه لټوو.
٨. ځکه چې خبرې او اړیکې مو سمې او باوري نه دي.
٩. ځکه چې ګډ ژوند کې د پاملرنې پر ارزښت نه پوهېږو.
١٠. ځکه چې تل د ستونزو پر ځای مخالفت ته دوام ورکوو.
١١. ځکه چې تل د رغولو نه، بلکې ورانولو په فکر کې یو.
١٢. ځکه چې ځان په حقه ګڼو او په جزیاتو فکر نه کوو.



ولې د ګڼ ژوند ملګري ډېر په غوصه کېږي؟

۱. ځکه چې دواړه د پيغام په لېږدولو کې ستونزه لري.
۲. ځکه چې کله کله غواړي له مسوولیت څخه وتښتي.
۳. ځکه چې خپله د مقابل لوري د غوصې لامل ګرځو.
٤. ځکه چې نه پوهېږي د ژورخپګان لامل ګرځي.
۵. ځکه چې ستونزه په فکر نه حل کوي غوصه کوي.
٦. ځکه چې په خطر او بدو پایلو يې ښه فکر نه کوي.
۷. ځکه چې په دې چې اړيکې يې ورانوي، نه پوهېږي.
۸. ځکه چې وروسته له هغې د هوساينې احساس کوي.
۹. ځکه چې طبيعي امر او چاره ده او بايد ويې منو.
۱۰. ځکه چې غوصه يې زده کړې او پرې عادت شوي.
۱۱. ځکه چې د غوصې په مديريت کې مهارت نه لري.
۱۲. ځکه چې فکر کوي وروستی حل لاره به همدا وي.



ولې د ګډ ژوند ملګرى وبښو؟

١. ځکه چې پرته له بښنې په دواړو لورو سختيږي.
٢. ځکه چې که يې ونه بښو، ذهن مو بوخت ساتي.
٣. ځکه چې نه بښل يې اوږدمهاله ستونزې زېږوي.
٤. ځکه چې لاشعور به مو له بدو خاطرو ډک کړي.
٥. ځکه چې کينې، کرکې او شخړو ته لار هواروي.
٦. ځکه چې ټول ژوند يوځاى يو او نه مو لوريږي.
٧. ځکه چې بښل يو مهارت دى او بايد ويې لرو.
٨. ځکه چې ډېر ځله موږ هم اړتيا ورته پيدا کوو.
٩. ځکه چې نه بښل د ودې نا پوره والى او عيب دى.
١٠. ځکه چې بښل د ځمکې د سر يوه لويه ښه کړنه ده.
١١. ځکه چې له ستونزو پرته هم ګډ ژوند ناشونى دى.
١٢. ځکه چې بښل ډېرى ستونزې حل او دفع کولى شي.



ولې د ګډ ژوند ملګري له نورو سره پرتله نه کړو؟

۱. ځکه چې هېڅ انسان له بل انسان سره د پرتلې وړ نه دی.
۲. ځکه چې موږ په ظاهر ډېر فکر کوو او دا سم کار نه دی.
۳. ځکه چې ډېر کسان شته چې زموږ د ژوند په ارمان دي.
٤. ځکه چې ښايي د ژوند د ملګري منفي اړخ ته مو پام وي.
۵. ځکه چې نه پوهېږو د ژوند د ملګري اصلي معيار څه دی.
٦. ځکه چې پرتله کول مو د ژوند ملګري ته ګټه نه، زيان اړوي.
۷. ځکه چې که مقابل لوری موږ پرتله کړي خوښ به نه شوو.
۸. ځکه چې ښايي ملګري مو ښه، مګر موږ هرڅه پوره وغواړو.
۹. ځکه چې نه پوهېږو پرتله کول هسې د وخت ضايع کول دي.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو پرتله کول بې کچې اروايي زيانونه لري.
۱۱. ځکه چې اړيکې مو خرابوي او آن خبره طلاق ته رسولی شي.
۱۲. ځکه چې په موږ کې د منفي هيجانونو د ډېروالي لامل ګرځي.



ولې د ګډ ژوند ملګری پر موږ بد ګمان کوي؟

۱. ځکه چې ښايي د ژوند ملګری مو د پارانويا ګډوډي ولري.

۲. ځکه چې ښايي د ژوند له ملګري سره مو بد چلند کړی وي.

۳. ځکه چې د ژوند له ملګري سره د فکر او نظر توپير لرو.

٤. ځکه چې د ژوند له ملګري سره مو لږ مينه او محبت لرو.

۵. ځکه چې له ډېرو نورو سره اړيکې لرو او دا يې لامل دی.

٦. ځکه چې همداسې روزل شوي يو او تل په نورو شک کوو.

۷. ځکه چې په ژوند کې مو لاسوهنې کېږي او دا يې لامل دی.

۸. ځکه چې ښايي د ژوند ملګري مو پرځان ډېر ټيټ باور ولري.

۹. ځکه چې ډېرځله مو د ژوند د ملګري اړتياوو ته پام نه کوو.

۱۰. ځکه چې ډېرځله مو د ژوند ملګري له نورو سره پرتله کوو.

۱۱. ځکه چې خبرې پټوو او دا د شک او بدګمانۍ لامل کرځي.

۱۲. ځکه چې د ژوند د ملګري پر وړاندې مو څو ځله دروغ ويلي.



ولې د ګډ ژوند ملګري سره روغه جوړه نه کوو؟

۱. ځکه چې د ارواپوهنې له مخې هوښیار نه یو.
۲. ځکه چې د بدلون په موخه مرسته نه غواړو.
۳. ځکه چې د درک او زغملو وړتیا مو کمه ده.
٤. ځکه چې د ګډ ژوند ملګری مو ناسم ارزوو.
۵. ځکه چې ډېری پرېکړې په یوازې ځان کوو.
٦. ځکه چې د ژوند ملګري ته بده ژبه کاروو.
۷. ځکه چې له جنسي اړیکو یې خوښ نه یو.
۸. ځکه چې د ژوند ملګري د بدمرغۍ لامل ګڼو.
۹. ځکه چې جامې او عطرو یې په خوښه نه کاروو.
۱۰. ځکه چې د ژوند له ملګري نه ځان لوړ ګڼو.
۱۱. ځکه چې پخوانۍ ستونزې او ربړې نه حلوو.
۱۲. ځکه چې فکر کوو ټول مسایل یو ډول دي.



ولې له لفظي شخړو ځان له ژغورو؟

۱. ځکه چې د خپل چلند مهارولو وړتیا نه لرو.
۲. ځکه چې په بېړه او ګړندي ډول عمل کوو.
۳. ځکه چې په پرېکړو کې ډېر غور نه کوو.
٤. ځکه چې بېلابېل مسایل لږ درک کوو.
۵. ځکه چې پرته له فکر او هوښه قضاوت کوو.
٦. ځکه چې په بې صبرۍ له وړاندې حکم کوو.
۷. ځکه چې په ځان فکر کوو او قناعت نه لرو.
۸. ځکه چې ډېرځله فکر کوو چې موږ په حقه یو.
۹. ځکه چې له خطر او بدو پایلو یې خبر نه یو.
۱۰. ځکه چې د خپل بدلون او اصلاح هڅې نه کوو.
۱۱. ځکه چې ستونزې مو له وړتیا څخه پورته دي.
۱۲. ځکه چې له بېلابېلو ستونزو سره مخ کېږو.



ولې ځيني مېرمنې له خاوند نه کرکه کوي؟

۱. ځکه چې طبيعي توپيرونو ته يې ارزښت نه ورکوي.
۲. ځکه چې د نورو منفي او ناسمو خبرو ته غوږ نيسي.
۳. ځکه چې ځيني نارينه په خپلو مېرمنو کبر هم کوي.
٤. ځکه چې کله د مېرمنې خبرو ته سم غوږ نه نيسي.
٥. ځکه چې له کورنۍ او ملګرو سره ډېر بوخت شي.
٦. ځکه چې د خاوند د لا پېژندلو لپاره کوښښ نه کوي.
۷. ځکه چې ځيني نران خپله غوصه نشي مديريت کولی.
۸. ځکه چې تل په پخوانيو مسايلو باندې فکرونه کوي.
۹. ځکه چې مېرمنې ته د خبرو کولو وخت نه ورکوي.
۱۰. ځکه چې تل يې خاوند د کورنۍ لپاره ځان ځوروي.
۱۱. ځکه چې ځيني نارينه له مېرمنو سره ملګري نه دي.
۱۲. ځکه چې خيانت يې ويني او څه به نه شي کولی.



ولې د ګډ ژوند له ملګري سره ئشو صمیمي کېدای؟

۱. څکه چې په ګډ ژوند کې بدلونونه په نظر کې نه نیسو.
۲. څکه چې خپل احساسات مو د ژوند ملګري ته نه وایو.
۳. څکه چې د ژوند ملګری مو احساسات نه شي درک کوی.
٤. څکه چې د ژوند د ملګري عقایدو او نظر ته پام نه کوو.
٥. څکه چې لامل پسې یې نه یو او هڅه نه کوو پیدا یې کړو.
٦. څکه چې له بده مرغه واړه خو پرلپسې ګامونه نه اخلو.
۷. څکه چې له لامل پرته یې په غیږ کې نه نیسو او نه ښکلوو.
۸. څکه چې په دمګړۍ کې ژوند نه کوو او هرڅه سباته پرېږدو.
۹. څکه چې د بدلون په عاطفي او جسمي اړخ سر نه خلاصوو.
۱۰. څکه چې تېرې ترخې تجربې مو بیا بیا څلي تکراروو.
۱۱. څکه چې هر چا سره مینه کول توپیر لري دا باید زده کړو.
۱۲. څکه چې ښایي د ژوند د ملګري ښه اورېدونکي ونه اوسي.



ولې خپل ګډ ژوند وژغورو؟

۱. څکه چې د ژوند ملګري د یوبل تر څنګ خوښ وي.
۲. څکه چې ډېر څله په بېلتون او طلاق کې خیر نه وي.
۳. څکه چې موږ یوازې نه یو ښایي نورهم اغېزمن شي.
٤. څکه چې د موازي اړیکو او دوهم واده لامل ګرځي.
۵. څکه چې که یې ونه ژغورو کورنۍ مو له لاسه وځي.
٦. څکه چې له هره اړخه بل پوره انسان به پیدا نه کړو.
۷. څکه چې په دوهم واده کې به هم همدا ستونزې وي.
۸. څکه چې د ژوند هرې ستونزې ته حل لاره شته دی.
۹. څکه چې که یې ونه ژغورو نورې ستونزې راټوکوي.
۱۰. څکه چې هر ګډ ژوند خپل خاطرات له ځان سره لري.
۱۱. څکه چې د دوو کورنیو تر منځ مینه او محبت ډېروي.
۱۲. څکه چې یوه ننګونه ده او باید بریالي ترې را بهر شو.



ولې د ګډ ژوند د ملګري بې وفايي ته چمتو يو؟

۱. ځکه چې له واده وړاندې مو خپلې سترګې پټې ساتلې وې.
۲. ځکه چې د يو بل فکر او نظر ته په ځير سره پام نه نيسو.
۳. ځکه چې د يو بل له ګډو مسوولیتونو څخه ښه خبر نه يو.
٤. ځکه چې د مقابل لوري ځانګړنې مو ښې نه دي پېژندلې.
۵. ځکه چې له يوه بې کاره او بې پروا سره مو واده کړی.
٦. ځکه چې د ګډ ژوند لپاره روغو معیارونو ته ښه پام نه کوو.
۷. ځکه چې له پيله په ځير سره د مقابل لوري موخې نه ارزوو.
۸. ځکه چې له پخوا د خپل ژوند د ملګري په اړوند دقيق نه يو.
۹. ځکه چې بوخت يو او د مقابل لوري اړتياوو ته پام نه کوو.
۱۰. ځکه چې واده مو د تړاو او وابستګۍ پر بنسټ وه، نه د مينې.
۱۱. ځکه چې د ژوند ملګري سره ښې صميمي اړيکې نشو جوړولی.
۱۲. ځکه چې له واده نه وړاندې مو ارواپوه ته مراجعه نه ده کړې.



ولې په ژوند کې عاطفي اړتیاوو ته پام وکړو؟

۱. ځکه چې عاطفي اړتیاوې مو د ژوند بنسټیزې اړتیاوې دي.
۲. ځکه چې د عاطفي اړتیاوو پوره کول د خوښۍ لامل ګرځي.
۳. ځکه چې عاطفي اړتیاوې د ګڼ ژوند ارزښت خورا لوړوي.
٤. ځکه چې د عاطفي اړتیاوو پوره کول موږ ته مینه راښيي.
۵. ځکه چې په دې سره له مقابل لوري عاطفي ملاتړ کولی شو.
٦. ځکه چې عاطفي اړتیاوې مو اړیکو کې مثبت هیجان ډېروي.
۷. ځکه چې د عاطفي اړتیاوو نه پوره کېدل اړیکې خرابوی شي.
۸. ځکه چې عاطفي اړتیاوې ملګرتیا او مینه نوره هم ټینګوي.
۹. ځکه چې عاطفي اړتیاوې مو د نېکمرغۍ لامل ګرځېدلی شي.
۱۰. ځکه چې د عاطفي اړتیاوو پوره کېدل مو په هوښ اغېز کوي.
۱۱. ځکه چې د عاطفي اړتیاوو پوره کېدل مو ستونزې هواروي.
۱۲. ځکه چې عاطفي اړتیاوې په جنسي اړیکو پورې پوره اړه لري.



ولې درغلي او بې وفايي کوو؟

۱. ځکه چې د يو بل عاطفي اړتياوې سمې نه شو پوره کولی.
۲. ځکه چې په پوهه، مينه او خپله خوښه مو واده نه دی کړی.
۳. ځکه چې رټل شوي يو او موږ هم نور رټو او بې وفايي کوو.
٤. ځکه چې له پيله مو د کورنۍ او خپلوانو په خوښه واده کړی.
۵. ځکه چې بې ځايه تمې او مقابل لوري نورو سره پرتله کوو.
٦. ځکه چې ډېر ځله مو د ګډ ژوند ملګری نېغ په نېغه تهديدوو.
۷. ځکه چې مينه او جنسي اړيکې مو د ځوروني وسيله ګرځولې.
۸. ځکه چې ډېر ځله خپل کار او ملګرو ته ډېر لومړيتوب ورکوو.
۹. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري عزت ساتلو ته ډېر ژمن نه يو.
۱۰. ځکه چې بې وفايي او درغلي مو په سمه توګه نه ده پېژندلې.
۱۱. ځکه چې د خيانت او بې وفايۍ له خطر او بدو پايلو نه يو خبر.
۱۲. ځکه چې د واده روغو معيارونو ته مو په سمه پام نه دی کړی.



ولې له خیانت او درغلۍ نه لاس نه اخلو؟

۱. ځکه چې د خیانت له وروستیو پایلو څخه سم خبر نه لرو.
۲. ځکه چې نه پوهېږو خیانتونه مو مینه او محبت بېخي وژني.
۳. ځکه چې نه پوهېږو خیانت د انسان د بې باورۍ لامل ګرځي.
٤. ځکه چې نه پوهېږو خیانت ښې کورنۍ له مینځه وړلی شي.
۵. ځکه چې نه پوهېږو د ماشومانو په روزنه ناوړه اغېز کوي.
٦. ځکه چې د خیانت وروستۍ پایله بېلتون، واټن او طلاق دی.
۷. ځکه چې خیانت او درغلي له قانوني ستونزو سره مل وي.
۸. ځکه چې نه پوهېږو بې وفايي د کورنۍ بنسټ له مینځه وړي.
۹. ځکه چې نه پوهېږو خیانت د اروايي ستونزو لامل کېدی شي.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو که خیانت وکړو، له موږ سره خیانت کېږي.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږو خیانت د انسان ذهن او ارواه ځپلی شي.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو خیانت او درغلي مو روږدتیا ته اړباسي.



ولې جوړې د يوبل له توپيرونو خبرې شي؟

١. ځکه چې په نشتوالي کې يې ژوند د شخړو پر لور ځي.
٢. ځکه چې په اسانۍ به د يوبل له ځانګړنو څخه خبر شي.
٣. ځکه چې په خبرتيا سره به هر ډول سم مديريت کړی شو.
٤. ځکه چې له پوهې پرته به مينه او محبت کمزوری شي.
٥. ځکه چې په دې سره به يوبل ته ډېر ارزښت ورکړی شو.
٦. ځکه چې نارينه او مېرمنې له يو بل سره ډېر توپير لري.
٧. ځکه چې ښې جوړې له توپيرونو څخه خوند اخلي، نه رنځ.
٨. ځکه چې د توپيرونو نه شتون مو ژوند کمزوری کوی شي.
٩. ځکه چې مېرمنې د نارينه وو په پرتله ډېرې احساسي وي.
١٠. ځکه چې ډېری نارينه مصنوعی او بې خبره چلند کوي.
١١. ځکه چې په پوهېدو سره به له يوبله خپلې تمې راکمې کړو.
١٢. ځکه چې په دې اړوند له خبرتيا پرته يو بل نشو درک کولی.



ولې نارینه له خپلو مېرمنو سره مهربان نه دي؟

۱. ځکه چې فکر کوي مهرباني يې د اوږدې مودې لپاره بسنه کوي.
۲. ځکه چې مسایل د مېرمنې له نظره نه، بلکې له خپل انده تفسیروي.
۳. ځکه چې نارینه د ستونزو د حل، مېرمنې د درک غوښتونکې دي.
٤. ځکه چې مېرمنې ډېر ځله د خپل زړه خبره په څرګنده نشي کولی.
۵. ځکه چې مېرمنې فکر کوي نارینه خپلې مېرمنې ښې نه درک کوي.
٦. ځکه چې ډېری نارینه وابسته مېرمنو ته ډېر نه، لږ ارزښت ورکوي.
۷. ځکه چې ځیني مېرمنې فکر کوي نارینه باید ډېره قرباني ورکړي.
۸. ځکه چې ځیني نارینه فکر کوي مېرمن يې تل کینه او بخیلې کوي.
۹. ځکه چې نارینه فکر کوي که مهربانه شي مېرمن به نازولې شي.
۱۰. ځکه چې ډېری نارینه د مېرمنو په اړوند له ځانه قضاوتونه کوي.
۱۱. ځکه چې ډېری نارینه احساس کوي مېرمنه يې پرې باور نه لري.
۱۲. ځکه چې ډېری نارینه جنسیت او نرتوب ته ډېر ارزښت ورکوي.



ولې د نارينه ټولې چارې سرته ونه رسوو؟

۱. ځکه چې نارينه د نورو له لوري کنټرول نه خوښوي.
۲. ځکه چې چمتو دی خپلې چارې په خپله سرته ورسوي.
۳. ځکه چې فکر کوي مېرمن يې ورباندې باور نه لري.
٤. ځکه چې د خاوند او مېرمنې اړيکې عادت ته رسيږي.
۵. ځکه چې دا کار مو د خاوند تمې بې کچې لوړولی شي.
٦. ځکه چې نارينه دا ډول چارې يو ډول سستي ګڼي.
۷. ځکه چې دا چاره مېرمن د خاوند لپاره مور جوړوي.
۸. ځکه چې په دې سره مو د خاوند خصوصي حريم ساتو.
۹. ځکه چې نارينه د مېرمنې په دې کار بې مسووليته کيږي.
۱۰. ځکه چې د وخت په تېرېدو سره مو دا چاره دنده ګرځي.
۱۱. ځکه چې دا چاره د دواړو لورو تر مينځ همکاري کموي.
۱۲. ځکه چې په دې کار سره نارينه د ستړيا احساس کوي.



ولې نارينه د خپلې مېرمنې له زده کړو او ودې نه وېره لري؟

۱. ځکه چې غواړي د خپلې مېرمنې کنټرول تل په لاس کې ولري.
۲. ځکه چې ډېری نارينه زورو، مهاروونکي او اداره کوونکي دي.
۳. ځکه چې ځيني مېرمنې له ډېرې ودې وروسته غرور پيدا کوي.
٤. ځکه چې زموږ د ټولنې ټولنيز جوړښت دوديز او تړلی شوی.
۵. ځکه چې نارينه نه غواړي له مېرمنې يې کم او سست اوسي.
٦. ځکه چې د ډېری نارينه وو په لاشعور باندې منفي اغېزه کوي.
۷. ځکه چې همداسې روزل شوي او تل ځان مخکې مخکې کوي.
۸. ځکه چې په دې نه پوهيږي چې د مېرمنو وده يې خپله وده ده.
۹. ځکه چې کله کله د نارينه وو خپلوان په دې کې لاسوهنه کوي.
۱۰. ځکه چې کله هم د فردي توپيرونو په اړه نه لولو او نه پوهېږو.
۱۱. ځکه چې راته ويل کېږي: مه پرېږده مېرمن دې درنه لوړه شي.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو انسان که نارينه وي يا ښځينه، وده غواړي.



ولې مېرمنې هڅه ونه کړي چې د خاوند عادتونه بدل کړي؟

۱. ځکه چې په نړۍ کې د ډېرى نارينه وو د خواشينۍ دليل دى.
۲. ځکه چې نارينه د نورو تر کنټرول لاندې راتلل نشي زغملى.
۳. ځکه چې نارينه زورواکي دي او په خپله خوښه ژوند کوي.
٤. ځکه چې مېرمنې نه پوهيږي چې نارينه بايد کنټرول نه کړي.
۵. ځکه چې په دې سره د يوې جوړې تر منځ واټن پيدا کيږي.
٦. ځکه چې احساس کوي کم او د نورو ترلاس لاندې شوي دي.
۷. ځکه چې نارينه به د کمۍ، ستړيا او ناروغۍ احساس وکړي.
۸. ځکه چې نارينه او مېرمنې غواړي يوازې مينه ورسره وشي.
۹. ځکه چې نه پوهيږي ګډ کورنى ژوند ډېر احتياط ته اړتيا لري.
۱۰. ځکه چې نارينه خپل ځان سپک، پړ او بدبخته احساسولى شي.
۱۱. ځکه چې په دې کار سره له مينې او محبت څخه محروميږي.
۱۲. ځکه چې په نارينه وو کې بايد په ناخبره توګه بدلونونه راشي.



ولې د خپل ګډ ژوند اړیکې بیا ورغوو؟

۱. ځکه چې په دې سره به له ژوند څخه ډېر خوند واخلو.
۲. ځکه چې د مینې او محبت ارزښت باید ښه او سم کړو.
۳. ځکه چې خپلمینځي اړیکې باید ښې او سمې ورغول شي.
٤. ځکه چې په دې سره به مو کورنۍ له ستونزو وژغورو.
۵. ځکه چې باید وپوهېږو مېرمنې ډېر محبت ته اړتیا لري.
٦. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري سره باید روغې اړیکې ولرو.
۷. ځکه چې د اړیکو رغول مقابل بدلون ته لاره هواروي.
۸. ځکه چې د اړیکو رغول د همغږۍ او سمون لامل ګرځي.
۹. ځکه چې دا د ژوند په اړیکو کې مهرباني ببخې ډېروي.
۱۰. ځکه چې ښې اړیکې د شړل کېدو بد حس له مینځه وړي.
۱۱. ځکه چې روغې اړیکې، نېغ په نېغه پر ماشوم اغېزه کوي.
۱۲. ځکه چې د اړیکو رغول درغلي او خیانت له مینځه وړي.



ولې ځيني کسان خيانت او بې وفايي نه کوي؟

۱. ځکه چې په ګډ ژوند کې بدلون ته پوره پاملرنه کوي.
۲. ځکه چې تل د يو بل پر وړاندې رېښتيني او څرګند دي.
۳. ځکه چې له ځان سره يې وعده کړې او خيانت نه کوي.
٤. ځکه چې يو بل ته درناوی لري او سپکاوی هم نه کوي.
۵. ځکه چې د خپل ګډ ژوند ملګری په خپله بڼه او ښه مني.
٦. ځکه چې ډېر ځله يو بل په کلکه هڅوي او ملاتړ يې وي.
۷. ځکه چې د يو بل عاطفي او جنسي اړتياو ته پوره پام کوي.
۸. ځکه چې کورنۍ ته هم د کار په کچه ارزښت ورکوي.
۹. ځکه چې هېڅکله بې عزتي، توهين او سپکول نه کوي.
۱۰. ځکه چې محرم، راز داره او د سختو شېبو ملګري وي.
۱۱. ځکه چې تل د يو بل پر وړاندې خپلو کړنو ته پام کوي.
۱۲. ځکه چې د قضاوت نه، بلکې د خوند اخيستلو هڅې کوي.



ولې د ګڼ ژوند ملګري يوازې پرې نه ږدو؟

۱. ځکه چې د شړل کېدو او يوازيتوب احساس کوي.

۲. ځکه چې د بې ارزښته پاتې کېدو احساس کوي.

۳. ځکه چې يوازيتوب د روږدتيا لامل هم کېدی شي.

٤. ځکه چې د نهيلۍ او ژورخپګان لامل کېدای شي.

۵. ځکه چې د ځان کمۍ او حقارت احساس به وکړي.

٦. ځکه چې د واده په ژمنه باندې بې باوره کېږي.

۷. ځکه چې يوازيتوب مو له يو بله لرې کولی شي.

۸. ځکه چې په دې کار سره ناروغه او ستړي کېږي.

۹. ځکه چې مېرمنې ملاتړ او لاسنيوي ته اړتيا لري.

۱۰. ځکه چې بېلتون د دواړو د اړيکې کمرنګه کوي.

۱۱. ځکه چې د يو بل تر څنګ شتون کورنۍ آراموي.

۱۲. ځکه چې ښايي درغلۍ ته مخ کړي او بدل واخلي.



ولې مو مېرمنې ته پام وکړو؟

۱. ځکه چې د دواړو لورو یوه ذهني او عاطفي اړتیا ده.
۲. ځکه چې په کورني ژوند کې ډېر زیات ارزښت لري.
۳. ځکه چې یو بل ته پاملرنه مو پرڅان باور ډېرولی شي.
٤. ځکه چې مقابل لوري ته پام کور کې مینه ډېرولی شي.
۵. ځکه چې یو بل ته پام د خیانت او بې وفایۍ مخه نیسي.
٦. ځکه چې که مقابل لوري ته پام وکړو، موږ ته هم کېږي.
۷. ځکه چې پاملرنه مینه، وده او پوره والی ډېرولی شي.
۸. ځکه چې د شک او بې ځایه قضاوتونو نه مخنیوی کوي.
۹. ځکه چې مرسته کوي له جنسي اړیکو څخه خوند واخلو.
۱۰. ځکه چې یو بل ته پاملرنه متقابل درناوی مینځ ته راوړي.
۱۱. ځکه چې یو بل ته په پاملرنې سره به یو بل ښه وپېژنو.
۱۲. ځکه چې ریښتینې هوساینه یوبل ته په پاملرنه کې وي.



ولې وخت ورکولو ته په ګډ ژوند کې ارزښت ورکړو؟

١. ځکه چې وخت ورکول مو خپل مینځي مینه ډېروی شي.
٢. ځکه چې زموږ ذهني انځورونې مثبتې او پیاوړې کوي.
٣. ځکه چې ذهن، اندونه، کړنې او چلند مو سم او مثبتوي.
٤. ځکه چې د مقابل لوري په اړوند بد ناسم فکرونه نه کوو.
٥. ځکه چې مرسته کوي د وېرې احساس مو ډېر راکم شي.
٦. ځکه چې د ژوند ملګري سره مو اړیکې سمې او رغوي.
٧. ځکه چې په ورځنیو چارو کې نظم او ترتیب پیدا کوي.
٨. ځکه چې په ورځني ژوند کې اروایي ستونزې کمولی شي.
٩. ځکه چې وخت ورکول له روږدتیا څخه هم مخنیوی کوي.
١٠. ځکه چې مرسته کوي دواړه لوري ګډو موخو ته ورسیږي.
١١. ځکه چې مرسته کوي پر یو بل باور او اعتماد پیدا شي.
١٢. ځکه چې د روغ او نوښت ګر فکر لاَمل ګرځېدلی شي.



ولې د ګډ ژوند د ملګري ملاتړ وکړو؟

۱. ځکه چې د ګډ ژوند ملګرتیا کې مو اړتیا ده.
۲. ځکه چې مقابل لوری به ستاسو پاملرنه حس کړي.
۳. ځکه چې په یوازیتوب به د ستونزو حل سخت وي.
٤. ځکه چې ملاتړ مو د ګډ ژوند اړیکې غځولی شي.
۵. ځکه چې ملاتړ کول مو ژوند ته هیله مندي ډېروي.
٦. ځکه چې ملاتړ مو د ریښتینې هوساینې لامل ګرځي.
۷. ځکه چې ملاتړ، مقابل لوری په ځان باوري کوي.
۸. ځکه چې د ملاتړ له امله به د ارزښت احسای وکړو.
۹. ځکه چې ملاتړ، د بې ارزښته کېدو مخنیوی کوي.
۱۰. ځکه چې ملاتړ، د ډېری ستونزو څخه مخنیوی کوي.
۱۱. ځکه چې په ملاتړ سره ملاتړ تر لاسه کولی شو.
۱۲. ځکه چې په ملاتړ سره به له وړو خبرو خوند واخلو.



ولې مو ګډ ژوند له لاسه وځي؟

١. ځکه چې په تاوتریخوالي چلند کوو او مخته ځو.
٢. ځکه چې له واده څخه مو خوښ او راضي نه یو.
٣. ځکه چې ډېر فکري او نظري توپیرونه سره لرو.
٤. ځکه چې یو بل ته درناوی او ارزښت نه ورکوو.
٥. ځکه چې د کورنۍ له شرایطو سره جوړ نه راځو.
٦. ځکه چې ښایي کوم بل څوک په کې لاس ولري.
٧. ځکه چې ډېرځله یو بل نه زغمو او نه درک کوو.
٨. ځکه چې کله کله یې جبري ودونه هم لامل ګرځي.
٩. ځکه چې ډېرځله مو خپل مینځي ستونزې نه حلوو.
١٠. ځکه چې د یو بل غوښتنې په سمه توګه نه پوره کوو.
١١. ځکه چې ښايي روږدتيا او اروايي ستونزې ولرو.
١٢. ځکه چې له یو بل سره سني او بدني توپیرونه لرو.



ولې په ګډ ژوند کې مینې ته ارزښت ورکړو؟

١. ځکه چې مینه مو ژوند ته هیله مندي ډېروي.
٢. ځکه چې مینه د ګډ ژوند ارزښتمنده اړتیا ده.
٣. ځکه چې ګډې اړیکې مو قوي او پیاوړې کوي.
٤. ځکه چې ګډ کورني ژوند ته مو خوند ورکوي.
٥. ځکه چې خپل مینځي باورونه مو ښه او ډېروي.
٦. ځکه چې ژوند ته مو حرکت او انګېزه ورکوي.
٧. ځکه چې مرسته کوي د کورنۍ فضا ورغول شي.
٨. ځکه چې د دواړو تر مینځ اتحاد او اتفاق ډېروي.
٩. ځکه چې په کورنۍ مو نېکمرغي راوستی شي.
١٠. ځکه چې د دواړو پر ځان باور ډېر لوړولای شي.
١١. ځکه چې د کورنۍ له هوساینې سره مرسته کوي.
١٢. ځکه چې مرسته کوي تر څو ښې پرېکړې وکړو.



ولې د ژوند ملګري پر موږ بې باوره کېږي؟

۱. ځکه چې یو بل نه پېژنو او په اړوند يې مالومات نه لري.
۲. ځکه چې د کوژدې اوږدېدو لاره ورته هواره کړې ده.
۳. ځکه چې د ګډ ژوند په اړیکو کې د امن احساس نه لري.
٤. ځکه چې ځیني رازونه لري او له رسوايۍ يې وېرېږي.
۵. ځکه چې د خپلې بې باورۍ اصلي لامل مو نه دی موندلی.
٦. ځکه چې بدلون منل مو لږ او شک کول مو ښېځي ډېر دي.
۷. ځکه چې زموږ کړنو او خبرو لاره ورته هواره کړې ده.
۸. ځکه چې د ژوند د ملګري په ښو اړیکو خبرې نه کوي.
۹. ځکه چې د ژوند له ملګري سره په دې اړوند ناسته نه کوي.
۱۰. ځکه چې د ژوند له ملګري سره مینه او مهرباني نه کوي.
۱۱. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري ته ښکاره راپورونه نه کوي.
۱۲. ځکه چې د ستونزو د حل پر موخه ځانغوښتنې ته مخه کوي.



ولې د ژوند ملګري سره عادت (ونه تړل) شو؟

١. ځکه چې فردي آزادي راڅخه اخیستل کېږي.
٢. ځکه چې له ژونده به خوند وانه خیستی شو.
٣. ځکه چې کور به زموږ لپاره سم زندان شي.
٤. ځکه چې د یو بل د محدودیت هڅې به وکړو.
٥. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري به په ځان تړو.
٦. ځکه چې د ژوند اړیکې به مو بې خونده شي.
٧. ځکه چې پر ځان باور به مو لا ډېر کم شي.
٨. ځکه چې د ځان کمۍ حس به مو لا ډېر شي.
٩. ځکه چې په اړیکو کې به د کینې لامل شي.
١٠. ځکه چې کورنی ژوند به مو ډېر سخت شي.
١١. ځکه چې په یو بل پورې تړل مو محوه کوي.
١٢. ځکه چې له پیوستون څخه مو لرې کولی شي.



ولې د ګډ ژوند ملګري ونه ډېبوو؟

۱. ځکه چې وهل له انساني کرامت سره نه جوړېږي.
۲. ځکه چې په وهلو ډبولو ستونزې نه دي حل شوي.
۳. ځکه چې اړیکې مو سستې او ترینګلې کولی شي.
٤. ځکه چې په ګډ ژوند کې باور له مینځه وړی شي.
۵. ځکه چې د مینې کولو لپاره بیا موقع نه پیدا کیږي.
٦. ځکه چې ګډ ژوند د آرامۍ او هوساینې لپاره وي.
۷. ځکه چې ښایي ناوړه کړنې نورې هم ډېرې کړي.
۸. ځکه چې په ژوند کې افراطي سرغړونې ډېروي.
۹. ځکه چې قانوني او عدلي پایلې له ځان سره لري.
۱۰. ځکه چې هېڅ چا په ډبولو ژوند نه دی جوړ کړی.
۱۱. ځکه چې د حل په موخه نورې حل لارې هم شته.
۱۲. ځکه چې وهل ظلم، تاوتریخوالی او بې عزتي وي.



ولې مو ګډ کورنی ژوند مناسب نه دی؟

۱. ځکه چې ښايي د يو بل توپيرونه مو نه وي منلي.

۲. ځکه چې ښايي د مقابل لوري د زغملو وړ نه يو.

۳. ځکه چې ښايي د تلويزيوني سريالونو پيښې وکړو.

٤. ځکه چې د ژوند ملګرې مو بېکاره او بې پلانه دی.

۵. ځکه چې د ژوند ملګري ته پوره وخت نه ورکوو.

٦. ځکه چې خپل ظاهري حالت ته پوره پام نه کوو.

۷. ځکه چې د مقابل لوري ظاهري توپير ته پام نه کوو.

۸. ځکه چې د مقابل لوري له ملګرو سره کينه کوو.

۹. ځکه چې خپل او د نورو تېر ژوند بيا بيا يادوو.

۱۰. ځکه چې د راتلونکي ژوند لپاره ښه پلان نه لرو.

۱۱. ځکه چې له يو بل سره خبري او خواخوږي نه کوو.

۱۲. ځکه چې د ژوند ملګري ته د خپلې ستونزې نه وايو.



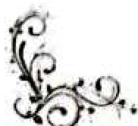
ولې د ژوند د ملګري بدلول غواړو؟

۱. ځکه چې نه پوهېږو څېني ځانګړنې د بدلون وړ نه دي.
۲. ځکه چې له واده وړاندې يې له ځانګړنو ښه خبر نه وو.
۳. ځکه چې واده مو د ناسمو معيارونو پر بنسټ شوی دی.
٤. ځکه چې ښايي هر څه پر خپل ځای او پوره وغواړو.
٥. ځکه چې د ژوند ملګري سره مينه نه لرو او بدلوو يې.
٦. ځکه چې د مقابل لوري ډېرې عادتونه ځوروونکي دي.
۷. ځکه چې نه پوهېږو انسان ته بدلون ورکول، سخت دي.
۸. ځکه چې غواړو د ژوند ملګري مو زموږ په خبره شي.
۹. ځکه چې نه پوهېږو، که خپله ونه غواړي بدلون نه کوي.
۱۰. ځکه چې په ځان دروغجن باور لرو يا په ځان ډېر مين يو.
۱۱. ځکه چې د ځان کمی احساس کوو او زغملی يې هم نشو.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو څېني ځانګرنې نه بدلېدونکې دي.



ولې د خو مېرمنو لرل ستولزمن وي؟

۱. ځکه چې په عاطفه کې د څو مېرمنو شریکول سخت دي.
۲. ځکه چې مېرمنې به يې تل خاوند وارزوي او وخوروي.
۳. ځکه چې دواړه؛ لومړۍ یا وروستۍ ځان په حقه ګڼلی شي.
٤. ځکه چې په یو وخت کې د دواړو اړتیا نه شي پوره کولی.
۵. ځکه چې هېڅ مېرمنه د خاوند په زړه کې بله مینه نه مني.
٦. ځکه چې مېرمنو د ګډ ژوند ښه مهارتونه نه دي زده کړي.
۷. ځکه چې د مېرمنو جنسي اړتیاوو ته سمه پاملرنه نکېږي.
۸. ځکه چې نه یو خبر نن سبا ګډ ژوند ډېر پېچلی شوی دی.
۹. ځکه چې د مېرمنو عاطفي اړتیاوو ته سم پام نه شو کولی.
۱۰. ځکه چې په مېرمنو کې د نارینه وو په پرتله کینه ډېره وي.
۱۱. ځکه چې ډېری د څو مېرمنو لرونکي نارینه روغ نه وي.
۱۲. ځکه چې له یو بل سره همغږي نه دي او همکاري نه کوي.



ولې د ژوند ځيني ملګري د زغملو وړ نه وي؟

١. ځکه چې ځيني له يو بل څخه ډېرې غوښتنې کوي.
٢. ځکه چې ځيني جوړې خپل مينځي درناوی نه لري.
٣. ځکه چې د يو بل خصوصي حريم کې لاسوهنه کوي.
٤. ځکه چې ښايي د ګډ ژوند ملګري ته پاملرنه نه کوي.
٥. ځکه چې د مقابل لوري پرېکړو ته پاملرنه نه کوي.
٦. ځکه چې له خاوند او کورنۍ سره يې بد چلند کوي.
٧. ځکه چې د غوسي په وخت کې يو بل نه شي زغمی.
٨. ځکه چې کېدای شي د ژوند په ملګري شک ولري.
٩. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري په هکله مو شک کوو.
١٠. ځکه چې کله کله مو جوړه خپل شخصی ملکيت ګڼو.
١١. ځکه چې توپيري چلند او يوازې پر ځان يې فکر وي.
١٢. ځکه چې ځيني جوړې ډېر عمري توپير سره لري.



ولې د ګډ ژوند پر ملګري شک کوو؟

١. ځکه چې نه پوهېږو دا کار مو د مينې د وژلو لامل ګرځي.
٢. ځکه چې شک کوونکي کسان په خپل ځان هم شکونه کوي.
٣. ځکه چې ښايي خپل او د نورو خصوصي حريم ونه پېژنو.
٤. ځکه چې ښايي موږ هم ملامت واوسو، خو نه يې شو زغمی.
٥. ځکه چې د شک له مينځ وړولو په موخه خبرې نه سره کوو.
٦. ځکه چې نه پوهېږو ډېر شک کول يوه اروايي ګډوډي وي.
٧. ځکه چې له خيانت نه وېرېږو او ښايي دا يوازې وېره وي.
٨. ځکه چې نه پوهېږو شک مو پر ګډو اړيکو منفي اغېز کوي.
٩. ځکه چې ځيني مېرمنې د نارينه له بدلون غوښتنی نه وي خبر.
١٠. ځکه چې ښايي له شک کوونکو کسانو سره په اړيکو کې وي.
١١. ځکه چې له واده وړاندې د ملګري په ټاکنه کې پاملرنه نه کوو.
١٢. ځکه چې پر ملګري مو باور نه لرو او بايد باور مو ورغوو.



ولې ځيني جوړې مينه ناکې جملې نشي کارولی؟

۱. ځکه چې ښايي له ميندو او پلورنو يې زده کړي وي.
۲. ځکه چې ويريږي په دې يې ملګری خپلسری نشي.
۳. ځکه چې د دې چارې له مثبتو اغېزو نه خبر نه دي.
٤. ځکه چې نه پوهيږي د داسې جملو کارول جادو کوي.
۵. ځکه چې نه پوهيږي د دې جملو کارول مينه پيدا کوي.
٦. ځکه چې ملګری کله نا کله له ډېرې مينې نه وېريږي.
۷. ځکه چې ښايي دواړو لورو يو بل نوي سره زغملي.
۸. ځکه چې ښايي له پخوا په سړو اړيکو عادت شوي وي.
۹. ځکه چې د يو بل اړتياوې نه پېژني او دا هم يوه اړتيا ده.
۱۰. ځکه چې د ژوند له ملګري څخه خوښ او خوشاله نه دي.
۱۱. ځکه چې له مقابل لوري سره مينه نه لري او سخت دي.
۱۲. ځکه چې نه پوهيږي د ژوند د ملګرو تر مينځ شرم نه وي.



ولې د ژوند ملګري ته پاملرنه نه کوو؟

۱. ځکه چې ښايي د ژوند له ملګري سره مينه ونه لري.
۲. ځکه چې کېدای شي زموږ اړتیاوې پوره نشي کړای.
۳. ځکه چې ښايي زموږ د کنټرول کولو کوښښ وکړي.
٤. ځکه چې نه پوهېږو خپل ژوند مو لا نور هم سختوو.
٥. ځکه چې حساس يو او پاملرنې ته ارزښت نه ورکوي.
٦. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري په ژبه خبرې نه کوي.
۷. ځکه چې تل له موږ څخه نیوکه، شکایت او ګیلې کوي.
۸. ځکه چې له بده مرغه ملګری مو سم نه دی درک کړی.
۹. ځکه چې ژوند ته مو درناوی نه لرو او ستاینه نه کوو.
۱۰. ځکه د زړه خبرې او اړتیاوې د ژوند ملګري ته نه وايو.
۱۱. ځکه چې په خپل ګډ ژوند کې مینه ناکې جملې نه کاروو.
۱۲. ځکه چې د دې ستونزې د حل لپاره مرسته نه غواړو.



ولې د ژوند د ملګري خبرې واورو؟

۱. ځکه چې د جوړو تر مینځ صمیمیت ډېرولی شي.
۲. ځکه چې د مقابل لوري احساس به مو درک کړو.
۳. ځکه چې مرسته کوي اړیکې مو خوندورې شي.
٤. ځکه چې کله کله خپله اورېدل د درک لامل ګرځي.
۵. ځکه چې په اورېدو سره به ورسره خواخوږي شو.
٦. ځکه چې د خبرو اورېدل یې د قضاوت مخه نیسي.
۷. ځکه چې خبرې شک او ناسم پوهنه له مینځه وړي.
۸. ځکه چې د ژوند ملګری مو د ارزښت احساس کوي.
۹. ځکه چې د دواړو تر مینځ اختلافونه راکمولی شي.
۱۰. ځکه چې ډېری اورېدنې د ښېښې لامل ګرځېدای شي.
۱۱. ځکه چې په اورېدو سره مو د ژوند ملګري هڅوی.
۱۲. ځکه چې اورېدنه د خیانت او بې وفایی مخه نیسي.



ولې کله کله د ګډ ژوند اړیکې بریالۍ نه وي؟

۱. ځکه چې پر جوړه مو سخت قضاوتونه کوو.

۲. ځکه چې د جوړې پر کړنو مو تاپې لګوو.

۳. ځکه چې تل مو د ګډ ژوند ملګری سپکوو.

٤. ځکه چې د جوړې پخوانۍ مخینه نه هېروو.

۵. ځکه چې خپله جوړه له نورو سره پرتله کوو

٦. ځکه چې تل مو خپله جوړه رټو او سپکوو.

۷. ځکه چې له جوړې نه مو سمه ستاینه نه کوو.

۸. ځکه چې ښايي يو بل ته د مينې اظهار نه کوو.

۹. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري مرسته نه کوو.

۱۰. ځکه چې ډېرځله مو د ملګري خواخوږي نه يو.

۱۱. ځکه چې د ملګري احساساتو ته پاملرنه نه کوو.

۱۲. ځکه چې له اروايي مشورو څخه ګټه نه اخلو.



ولې په ژوند کې ذهني کوږوالي ته اجازه ورنه کړو؟

۱. ځکه چې د ژوند د ملګري په اړه مو لیدلوری محدودوي.

۲. ځکه چې یوازې د ملګري ناسمو کړنو ته مو پام وراوړي.

۳. ځکه چې کولی شي له لاملونو پرته مو اړیکې سرې کړي.

٤. ځکه چې ذهني کوږوالی مو د ملګري چلند منفي کولی شي.

۵. ځکه چې په دې سره به مو په ارزونه کې اغراق کړی وي.

٦. ځکه چې لامل ګرځي تر څو پر یو بل بېلابېلې تاپې ووهو.

۷. ځکه چې ښايي د ژوند واقعیتونه، تور یا سپين تفسیر کړو.

۸. ځکه چې ښايي د ژوند لويې پېښې وړې او یا بې پایلې کړو.

۹. ځکه چې فکرونه مو په افراطي ډول مثبت او منفي کوي.

۱۰. ځکه چې ښايي د کړنو مسوولیت مو وانه خلو او بدتره شو.

۱۱. ځکه چې ښايي د ژوند ملګری مو د ستونزو مسوول وګڼو.

۱۲. ځکه چې ښايي شرایط له هغه څه نه چې دي بد تفسر کړو.



ولې د ژوند ملګري بې حوصلې کېږي؟

۱. څکه چې ښايي کاري ستړسونه به ولري.
۲. څکه چې ښايي ملګرى مو وېرې ولري.
۳. څکه چې ډېر مسوولیتونه ور په غاړه وي.
٤. څکه چې د اولاد روزنه ډېره سخته وي.
٥. څکه چې کوم ځانګړى نوښت نه لري.
٦. څکه چې سپورت ته ارزښت نه ورکوي.
۷. څکه چې تل بې کنټرولوو او څارو يې.
۸. څکه چې ښايي د وسواس ګډوډي ولري.
۹. څکه چې نه پوهيږي اړيکې يې زيان ويني.
۱۰. څکه چې ښايي زموږ ژوند سوړ او تور وي.
۱۱. څکه چې مېلمه پاله يو او يو بل ته وخت نه لرو.
۱۲. څکه چې بې پلانه او يو بل سره تفريح نه کوو.



ولې مو د ژوند ملګري روږدي کېږي؟

۱. ځکه چې له ملګري سره مو مينه نه لرو.
۲. ځکه چې اړتياوو ته يې پاملرنه نه کوو.
۳. ځکه چې هڅه کوو ملګری مو کنټرول کړو.
٤. ځکه چې خپل ژوند مو سخت کړی دی.
۵. ځکه چې حساس يو او ناليدلي يې نيسو.
٦. ځکه چې په ښه او نرمه لهجه خبرې نه کوو.
۷. ځکه چې تل مو پر جوړه باندې نيوکې کوو.
۸. ځکه چې د ژوند ملګري مو نه درک کوو.
۹. ځکه چې د ژوند د ملګري ستاينه مو نه کوو.
۱۰. ځکه چې جوړې ته مو د زړه خبرې نه کوو.
۱۱. ځکه چې له مينه ناکو جملو ګټه نه پورته کوو.
۱۲. ځکه چې له اروا پوه څخه مرسته نه غواړو.



ولې د ژوند له ملګري سره ځورجن کېږو؟

۱. ځکه چې یو بل ته له کچې ډېر مسوولیتونه ورکوو.
۲. ځکه چې ښايي غوښتنې لوړې او ډېرې شوې وي.
۳. ځکه چې ښايي د چارو لومړیتوبونو ته پام نه کوو.
٤. ځکه چې خپل مسوولیتونه په سمه سرته نه رسوو.
۵. ځکه چې کړنې مو د مقابل لوري لپاره شکمنې دي.
٦. ځکه چې ملګري مو له شخصي ستونزو نه خبروو.
۷. ځکه چې ښايي ژوند به یې ستړی او ستړسي وي.
۸. ځکه چې د ژوند ملګري مو سم نه شو درک کولی.
۹. ځکه چې اړتیاوې مو سمې او ښې نه دي پوره کړي.
۱۰. ځکه چې کورنی، ملګري او ژوند مو نه دی تاکلی.
۱۱. ځکه چې ملګري ته سمې خبرې ناسم وخت کې کوو.
۱۲. ځکه چې د غوصې د مدیریت مهارت مو نه دی زده.



ولې په ګڼ کورني ژوند کې نوښت نه لرو؟

۱. ځکه چې په ټوله کې له نوښت څخه سم نه یو خبر.
۲. ځکه چې نه پوهېږو چې ژوند ته خوښي وربښي.
۳. ځکه چې نه پوهېږو نوښت او بدلون ډېر اغېز کوي.
٤. ځکه چې نه پوهېږو مینه مو ځلانده او روښانه کوي.
۵. ځکه چې نه پوهېږو نوښت ژوند کې بدلون راوړي.
٦. ځکه چې نه پوهېږو د درغلۍ او بې وفایۍ مخه نیسي.
۷. ځکه چې فکر کوو نوښت ډېر سخت او ستونزمن دی.
۸. ځکه چې په ټولیز ډول له خپل ژونده مالومات نه لرو.
۹. ځکه چې سستي کوو او په یو ډول ژوند، عادت یو.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو نوښت له وړو وړو کړنو پیلیږي.
۱۱. ځکه چې په ټوله کې له نوښت او بدلون نه وېره لرو.
۱۲. ځکه چې کله کله نوښت بد ګڼو او ترې لرې کېږو.



ولې پخوانۍ مينه او ټاکنه هېره کړو؟

۱. ځکه چې اوس يوه بل حريم او کورنۍ ته ورننوتي يو.

۲. ځکه چې د پخوانيو پېښو او اړيکو ارمان عبث کار دی.

۳. ځکه چې په دوام به يې اوسني اړيکې هم زيانمنوی شي.

٤. ځکه چې که مقابل لوری خبر شي په ذهن يې اغېز کوي.

۵. ځکه چې له اوسني ملګري مو سړولي او صبرولي شي.

٦. ځکه چې اخر يې هم هېروو، ښه ده چې اوس يې هېر کړو.

۷. ځکه چې د ژوند اوسنی ملګری مو دا کار نشي زغملی.

۸. ځکه چې د اوسني ملګري د شک او ترديد لامل ګرځي.

۹. ځکه چې يو پخوانی متل وايي، چې بد ګرځي بد به پرځي.

۱۰. ځکه چې وخت بايد له لاسه ورنه کړو اخر يې هېروی شو.

۱۱. ځکه چې که دا اړيکې هېرې نه کړو وروسته پښېمانه کېږو.

۱۲. ځکه چې دا واقعيت نه، بلکې يو حس وه او بايد هېر يې کړو.



ولې ځيني جوړې ډېرې بريالۍ دي؟

۱. ځکه چې کړنې يې روغې او بدلون منونکې دي.
۲. ځکه چې ښايي ښه وختونه تل يادوي او تکراروي.
۳. ځکه چې تل يې خپل ملګري ته خپله مينه ورکړې.
٤. ځکه چې يوازې پرېکړې نه کوي، تل مشوره کوي.
۵. ځکه چې د فزيکي شتون سره فکري شتون هم لري.
٦. ځکه چې خپل سر او ځېرې ته په ځير سره پام کوي.
۷. ځکه چې د يو بل پر وړاندې همغږۍ ته وده ورکوي.
۸. ځکه چې تل د بدو او نيوکو پر ځای حل لاره مومي.
۹. ځکه چې تل نه هېرېدونکي مراسم او محفلونه جوړوي.
۱۰. ځکه چې تل پر بدګمانيو نه بلکې په ريښتياوو پسې ګرځي.
۱۱. ځکه چې له يو بل سره مساويانه چلند او ستونزې حلوي.
۱۲. ځکه چې ښايي يو بل ته درناوی کوي او آزادي ورکوي.



ولې تل د ځينو ملګرو په خوله "نه" وي؟

١. ځکه چې تل د هيلو او غوښتنو په حال کې وي.
٢. ځکه چې له خپلې ژبې سره سم احتياط نه کوي.
٣. ځکه چې نه پوهيږي غوښتنې څنګه مطرح کړي.
٤. ځکه چې تل له خپلو اړيکو څخه ناسمه ګټه اخلي.
٥. ځکه چې د ژوند له ملګري سره سم چلند نه کوي.
٦. ځکه چې خپلې غوښتنې له منطقي لارو نه وايي.
٧. ځکه چې د ژوند ملګري ته د خبرو وار نه ورکوي.
٨. ځکه چې ښايي خپله هم د ژوند ملګري ته "نه" ووايو.
٩. ځکه چې له ملګري سره په ښه بڼه خبرې نه کوو.
١٠. ځکه چې که هو يې هم ويلې مننه نه ده ترې شوې.
١١. ځکه چې خصوصي ستونزې يې نه دي درک شوي.
١٢. ځکه چې په مناسب وخت کې غوښتنې نه کوي.



ولې د ګډ ژوند ملګري له شو هوسا کولی؟

۱. ځکه چې له ملګري سره مو مينه لرو، خو تل يې پتوو.
۲. ځکه چې تل بيا بياځلي د ژوند ملګري ته دروغ وايو.
۳. ځکه چې تېرېدونکي، بښونکي او زغم کوونکي نه يو.
٤. ځکه چې کله کله د ژوند له ملګري سره خبرې نه کوو.
۵. ځکه چې ملګري ته وخت او پوره ارزښت نه ورکوو.
٦. ځکه چې د مقابل لوري خبرو ته ښه سم غوږ نه نيسو.
۷. ځکه چې په خبرو کولو کې له ښو جملو کار نه اخلو.
۸. ځکه چې په خپل فکر کې يو او ملګري سره مينه نه کوو.
۹. ځکه چې له دفتر نه د ملګري لپاره رخصت نه را اخلو.
۱۰. ځکه چې د ژوند د ملګري روغتيا او پاکۍ ته پام نه کوو.
۱۱. ځکه چې زورواکي يو او د ژوند په ملګري زور چلوو.
۱۲. ځکه چې د ژوند د ملګري هوساينه مو راته مهمه نه ده.



ولې ځیني جوړې احساس کوي چې تر نفوذ لاندې دي؟

۱. ځکه چې تل یې د ژوند ملګری په ناپاکۍ نیوکې کوي.
۲. ځکه چې کله کله دواړه لوري پر یو بل امرونه کوي.
۳. ځکه چې ښايي یو بل خپلواکه خپلو کارو ته نه پرېږدي.
٤. ځکه چې کله کله نور له خپل ملګري سره پرتله کوي.
۵. ځکه چې ښايي د ژوند د ملګري پخوانۍ تېروتنې یادوي.
٦. ځکه چې ښايي یو بل ته به وايي چې باید لږ کار وکړي.
۷. ځکه چې بیاځلي یې تېرې ناپامۍ او ستونزې وریادوي.
۸. ځکه چې ښايي یو بل سره به بې ځایه اړیکې نیسي.
۹. ځکه چې د یو بل په چارو باندې بې ځایه نیوکې کوي.
۱۰. ځکه چې کله کله ملګري په جامو او سټایل نیوکې کوي.
۱۱. ځکه چې د ژوند ملګري ته وايي بې نظمه او ګډوډ یې.
۱۲. ځکه چې ځیني کسان کله کله د څارنوال رول لوبوي.



ولې ځيني جوړې له يو بله ناهيلې کېږي؟

۱. ځکه چې دواړه لوري پر يو پر بل نيوکې کوي.

۲. ځکه چې له يو بله د وړو خبرو حسابونه اخلي.

۳. ځکه چې نه غواړي ملګری يې ساه هم واخلي.

٤. ځکه چې د يو بل له دننه نړۍ څخه خبر نه لري.

۵. ځکه چې ښايي مقابل لوري ته د اړتيا حس ورکړي.

٦. ځکه چې ښايي نورو ملګرو پيښې وکړي.

۷. ځکه چې د مقابل لوري د خوښې کارونه نه کوي.

۸. ځکه چې نه پوهيږي مقابل لوري ته څه مهم دي.

۹. ځکه چې ښايي مقابل لوری به کنټرولوي او څاري.

۱۰. ځکه چې په چارو او کړنو کې يې لاسوهنه کوي.

۱۱. ځکه چې ښايي يو پر بل مشري او رياست چلوي.

۱۲. ځکه چې ځيني ملګري زور واکۍ خاصيت لري.



ولې ځيني جوړې نورو ته ډېر ګوري؟

۱. ځکه چې دا د انسان يوه ذاتي ځانګړنه ده.
۲. ځکه چې ځيني جوړې پرې عادت شوي.
۳. ځکه چې د يو بل اړتياوې نه پوره کوي.
٤. ځکه چې د ډېرو جوړو اړيکې جنسي وي.
۵. ځکه چې چاپېريال مو ناسم او بربنډ شوی.
٦. ځکه چې ځيني کسان جنسي ګډوډۍ لري.
۷. ځکه چې په خپل مينځ کې سني توپير لري.
۸. ځکه چې ښايي په جنسي اړيکو کې سست وي.
۹. ځکه چې نه پوهيږي دا چاره يې عادي نه ده.
۱۰. ځکه چې مينې خپله اصلي مانا له لاسه ورکړې.
۱۱. ځکه چې ښايي اصلي لامل مو نه وي مندلی.
۱۲. ځکه چې عاطفي اړيکې او صميميت مو کم دی.



ولې ځیني جوړې په احساساتي کېدو هم خواشینې کېږي؟

۱. ځکه چې د یو بل له ذهني او اروايي جوښت سره بلد نه دي.
۲. ځکه چې انسانان په ژوند کې سکون او هوساینه غواړي.
۳. ځکه چې انسانان یو بل سره توپیر لري او زغم توپیر کوي.
٤. ځکه چې ځیني ملګري له نورو څخه زغمونکي او نرم وي.
۵. ځکه چې ښايي ځیني ملګري مقابل احساس ستونزمن ګڼي.
٦. ځکه چې احساس کوي د پېښې لامل به هم خپله همدی وي.
۷. ځکه چې له ماشومتوبه پرته له غوصې نه روزل شوي دي.
۸. ځکه چې ځیني جوړې احساساتي کېدل لويه سستی بولي.
۹. ځکه چې ښايي منلې يې وي، غوصه د خواشینی لامل دی.
۱۰. ځکه چې ځیني ملګري په حل لارو نه په احساساتو نښلي.
۱۱. ځکه چې ښايي د مقابل لوري احساسات به ناروغي ګڼي.
۱۲. ځکه چې ښايي په دې سره اروايي انډول له لاسه ورکړي.



ولې خپل روغ احساسات نه شو ویلی؟

۱. ځکه چې ښايي بې باوره او بې زړه يو.
۲. ځکه چې پر ځان باور مو کمزوری دی.
۳. ځکه چې ښايي له ملنډو ځخه وېره ولرو.
٤. ځکه چې ښايي له ماتې ځخه وېره ولرو.
٥. ځکه چې کله کله د غرور احساس کوو.
٦. ځکه چې له تهديد او سپکاوي به وېرېږو.
۷. ځکه چې ښايي په اړيکو کې ستونزه ولرو.
۸. ځکه چې ډېر هيجاني او احساساتي يو.
۹. ځمه چې مناسب ټولنيز چلند نه کوو.
۱۰. ځکه چې د نورو له ځغونې به وېرېږو.
۱۱. ځکه چې د نهيلۍ او بايلنې احساس کوو.
۱۲. ځکه چې له فرصت او موقع ګټه نه اخلو.



ولې د ژوند له ملګري سره جنګ کوو؟

۱. ځکه چې خپلې کړنې مو نه شو مهارولی.
۲. ځکه چې په بېړې سره عمل او خبرې کوو.
۳. ځکه چې پر پرېکړو کې هوښيار نه يو.
٤. ځکه چې ښايي بېلابېل مسايل لږ درک کړو.
۵. ځکه چې ژر او له فکر پرته قضاوت کوو.
٦. ځکه چې له صبر او زغم پرته قضاوت کوو.
۷. ځکه چې قناعت نه کوو او ځان ځاي کوو.
۸. ځکه چې تل فکر کوو موږ حق په جانب يو.
۹. ځکه چې ګواښونه او پايلې يې نه سنجوو.
۱۰. ځکه چې د ځان پر ځای نور ته بدلون ورکوو.
۱۱. ځکه چې تل له بېلابېلو ستونزو سره مخ کېږو.
۱۲. ځکه چې د غوصې د مهار پر حل نه پوهېږو.



ولې له بدخویه ملګري سره ژوند سختېږي؟

۱. ځکه چې د مقابل لوري له درک پرته قضاوت کوو.
۲. ځکه چې د بد خوی په اړوند ورسره خبرې نه کوو.
۳. ځکه چې د خبرو په پار یو بل ته وخت نه ورکوو.
٤. ځکه چې ښايي دلایل به وایو او نیوکې به پرې کوو.
۵. ځکه چې ښايي خپلې خبرې به په څرګنده نه وایوو.
٦. ځکه چې ښايي په خپله، دې ستونزو ته لار هواروو.
۷. ځکه چې ښايي پرته له حل لارې مقابل لوری پړ ګڼو.
۸. ځکه چې د بد خوی لاملونه به يې نه شو پېژندلی.
۹. ځکه چې ښايي ځيني کړنې نه منو او وړې يې ګڼو.
۱۰. ځکه چې کیدای شي موږ به په خپله هم بدخویه یو.
۱۱. ځکه چې ښايي له ملګري سره مو ښه ملګري نه یو.
۱۲. ځکه چې پر یو بل باندې باور نه لرو او بد چلند کوو.



ولې له خپل ګډ ژوند څخه خوند نه اخلو؟

۱. ځکه چې قناعت نه لرو او له کچې ډېرې تمې کوو.
۲. ځکه چې وړې وړې ستونزې ډېرې او لوېې ګڼو.
۳. ځکه چې د نارينه او مېرمنو تر مينځ توپير نه منو.
٤. ځکه چې د حل لارو په پېژندلو کې سمه هڅه نه کوو.
۵. ځکه چې ستونزې لرو او تمرکز مو له لاسه ورکړی.
٦. ځکه چې په توپيرونو باور نه لرو او غوښتنې کوو.
۷. ځکه چې په ګډ ژوند کې يو بل ته ښه او لېواله نه يو.
۸. ځکه چې د جنسي مسايلو په رغولو کې هڅه نه کوو.
۹. ځکه چې ښايي په وړو ستونزو له حده ډېر ټينګار وکړو.
۱۰. ځکه چې ښايي خپل ځان به له نورو سره پرتله کوو.
۱۱. ځکه چې د ګډ ژوند ستونزو ته لومړيتوب نه ورکوو.
۱۲. ځکه چې ښايي له مشورې پرته مو واده کړی وي.



ولې متأهل انسانان ډېر عاید لري؟

۱. ځکه چې د مجردو نه ډېر د مسوولیت احساس لري.
۲. ځکه چې له واده وروسته ډېر خسیسېږي او سختیږي.
۳. ځکه چې د کور مشر دی نو د کلتور له مخې کار کوي.
٤. ځکه چې له واده وروسته دواړه لوري مرستې سره کوي.
٥. ځکه چې ځیني کسان چې شتمن نه شي واده نه شي کولی.
٦. ځکه چې له واده وروسته هر انسان په ژور لګښت کوي.
۷. ځکه چې په ځان سختي راولي او ډېر کار ته ملا ورکوي.
۸. ځکه چې ښایي د ماشومانو د راتلونکي لپاره به هڅه کوي.
۹. ځکه چې ډېری په ریاستونو او مدیریتونو باندې مقررېږي.
۱۰. ځکه چې تولنیزې اړیکې یې هم ډېرې، پراخه او ښې کېږي.
۱۱. ځکه چې په کورنۍ کې له سیالیو سره مخامخ کېږي.
۱۲. ځکه چې له تفریح، چکرونو او لګښتونو څخه ځان ساتي.



ولې خیانت یا بی وفایي کول بند کړو؟

۱. ځکه چې د ګډ ژوند خپل مینځي مینه مو له مینځه وړي.
۲. ځکه چې مرسته کوي په کور کې مینه لږ او یا کمه شي.
۳. ځکه چې خپل مینځي امنیت او احساس مو له مینځه ځي.
٤. ځکه چې د ګډ ژوند خوند، شوق او ښکلا له مینځه ځي.
۵. ځکه چې ښایي ملګری مو بیا له نورو سره مینه وکړي.
٦. ځکه چې په خیانت سره د یو بل اړتیاوې نشو پوره کولی.
۷. ځکه چې مینه به مو کمه شي او له یو بل به خوند وانه خلو.
۸. ځکه چې بې وفایي مو کورنۍ هوساینه له مینځه وړي.
۹. ځکه چې روغې اړیکې مو له مینځه ځی او رسوا کېږو.
۱۰. ځکه چې په کورنۍ کې مو ریښتینولي له مینځه وړي شي.
۱۱. ځکه چې بې وفایي د دروغو او چل ول لامل ګرځېدای شي.
۱۲. ځکه چې دروغ او خیانت د طلاق او بېلتون لامل ګرځي.



ولې مو د جوړې پر وړاندې بې پروايي وله کړو؟

۱. ځکه چې د دې لامل گرځي له يو بله لرې شو.
۲. ځکه چې د طلاق او بيلتون يو لوی لامل دی.
۳. ځکه چې د بيوفايي، خيانت او غبن لامل گرځي.
٤. ځکه چې د کورنيو د تاوتريخوالي لامل گرځي.
۵. ځکه چې مېرمنو کې د ژورخپگان لامل گرځي.
٦. ځکه چې د وېرې او ډار لامل هم گرځېدی شي.
۷. ځکه چې اخلاقي بېلارې رامينځ ته کوی شي.
۸. ځکه چې ښايي د جنسي بېلاريو لامل وگرځي.
۹. ځکه چې د ځان کمۍ او حقارت احساس پيدا کوي.
۱۰. ځکه چې د دې لامل گرځي دواړه بې پروا شي.
۱۱. ځکه چې د موازي عاطفي اړيکو لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې دا له ماشوم سره هم تاوتريخوالی کوي.





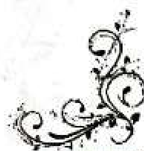
درېيمه برخه

۱۰۰ ولي او څکه جنسي ژوند



ولې د جنسي اړیکو په اړه خبرې او لیکل بد ګڼل کېږي؟

۱. ځکه چې تر دې وړاندې د جنسي کړنو په اړه څه نه دي لیکل شوي.
۲. ځکه چې په ماشومتوب کې مو د جنسیت مسئله جدي نیول شوې ده.
۳. ځکه چې ډېرو خلکو کې په دې اړه خبرې کول شرم ګڼل کېږي.
٤. ځکه چې له جنسي کړنو څخه د بې خبرۍ پر منفي پایلو نه پوهېږي.
۵. ځکه چې خلک په دې اړه له خبرو کولو وېرېږي او یو ډول ډار لري.
٦. ځکه چې زموږ په ښوونه او روزنه کې ځای نه لري او بده برېښي.
۷. ځکه چې پټ مسایل معمولاً د خلکو تر منفي قضاوت لاندې راځي.
۸. ځکه چې موږ د جنسي پوهې پر اهمیت او ارزښت سم نه پوهېږو.
۹. ځکه چې کېدای شي د کورنۍ او خپلوانو له مخالفت سره مخ شي.
۱۰. ځکه چې خلک په دې اړه ناسم ذهنیت لري او تر اوسه عامه شوې نه ده.
۱۱. ځکه چې جنسي مسایلو ته مو د جنسي ژوند په سترګه نه دي کتلي.
۱۲. ځکه چې په دې اړه وضاحت ناوړه او غیر اخلاقي پېژندل شوی.



ولې نارینه د نعوظ پر ګډوډۍ اخته کېږي؟

۱. ځکه چې ښايي له خپلې مېرمنې سره په اړیکو کې ستونزه ولري.
۲. ځکه چې په ځینو نارینه وو کې د جنسي اړیکو له پیله لیدل کېږي.
۳. ځکه چې دا یوه عام ګډوډي ده او په ډېرو نرانو کې شتون لري.
٤. ځکه چې ځیني کسان کله نا کله له کچې ډېر غبرګون ورته ښيي.
۵. ځکه چې تراوسه مو له جسمي اړخه جدي پام نه دی ورته کړی.
٦. ځکه چې ۹ تر ۱۰سلنه خلک په ذاتي ډول دا ګډوډي له ځانه لري.
۷. ځکه چې له اروایي اړخه په کورنۍ او ګاونډ کې په هوسا نه دي.
۸. ځکه چې دا په ځینو نرانو کې جسمي او هورموني ستونزه وي.
۹. ځکه چې الکول او سګرټ کاروي او دا نبغ په نبغه اغېز کوي.
۱۰. ځکه چې ځیني نارینه د ژوند په چارو کې له حده ډېر بوخت دي.
۱۱. ځکه چې ځیني نارینه د ژر انزال له وېرې دا ګډوډي پیدا کوي.
۱۲. ځکه چې ځیني نارینه د تمرکز د نه شتون له امله دا ډول کېږي.



ولې ځینې مېرمنې د جنسي نیږدېوالي پر مهال د ننني درد لري؟

۱. ځکه چې نه پوهیږو چې د واده لومړی ٦ میاشتې عادي دی.
۲. ځکه چې د درد کمولو لپاره ځانګړي سپورټونه نه کوي.
۳. ځکه چې له چمتووالي او جنسي پارونې پرته جنسي اړیکه نیسي.
٤. ځکه چې ښایي پخوا به درد وه، خو اوس ځان منفي تلقینوي.
۵. ځکه چې ډېرې مېرمنې د درد له وېرې د درد احساس کوي.
٦. ځکه چې کله د کیګل غړي غیر ارادي سپرمونه درد پیدا کوي.
۷. ځکه چې د ځینو مېرمنو مهبل، مثانه او رحم مېکروبي شوی وي.
۸. ځکه چې ځینې ذهني فشارونه لري او هورمونونه بې نظمه وي.
۹. ځکه چې ښایي ځینې ښځې له جنسي اړخه ځورول شوې وي.
۱۰. ځکه چې ډېرې مېرمنې روغتیایي مرستو ته لاس رسی نه لري.
۱۱. ځکه چې ښایي فزیکي لامل ولري او درملنه یې نه وي کړې.
۱۲. ځکه چې کله ناکله جسمي ستونزې هم د درد لامل ګرځي.



ولې پرته له مشورې جنسي درمل ونه کاروو؟

۱. ځکه چې هر درمل د ځانګړو ناروغیو لپاره جوړ شوي.
۲. ځکه چې ډېرى درمل سخت او لوی جانبي عوارض لري.
۳. ځکه چې د درملو پرېښودل د جنسي ګډوډۍ لامل ګرځي.
٤. ځکه چې د ډېرو جنسي ګډوډیو او ستونزو حل درمل نه دي.
۵. ځکه چې وروسته بیا سالمې جنسي اړیکې له لاسه ورکوو.
٦. ځکه چې ټول درمل د کارولو خپل وختونه او کچې لري.
۷. ځکه چې ځیني درمل سختې جنسي ستونزې رامنځ ته کوي.
۸. ځکه چې ډېرى جنسي ګډوډۍ او ستونزې اروایي لامل لري.
۹. ځکه چې هر ډول درمل په خپل ذات کې جانبي عوارض لري.
۱۰. ځکه چې درمل له ګټو سره سره ارواییي زیانونه هم لري.
۱۱. ځکه چې د درملو کارول په انسانانو بېل اغېز لرلی شي.
۱۲. ځکه چې ډېرى ارواپوهان د درملو کارولو وړاندیز نه کوي.



ولې له ډېرو جنسي شريکانو سره په اړیکو فکر ونه کړو؟

۱. ځکه چې له ډېرو کسانو سره جنسي اړيکې د ګډوډۍ لامل ګرځي.

۲. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري په اړيکو مو منفي او بد اغېز کوي.

۳. ځکه چې په دې کار سره مو د ژوند د ملګري ملاتړ له لاسه ځي.

٤. ځکه چې د ژوند ملګری مو هم خفه او کېدای شي خیانت وکړي.

۵. ځکه چې د کینې، وسواس او پوره پالنې (کمال ګرايي) لامل ګرځي.

٦. ځکه چې نارينه او ښځينه کولی شي خپل ژوند او اړيکي وژغوري.

۷. ځکه چې خپل جنسي ژوند باید وژغورو او په بله اړیکه فکر وکړو.

۸. ځکه چې هېڅ نر او ښځه د ژوند د ملګري بله اړيکه نشي منلی.

۹. ځکه چې د نورو جنسي اړيکو په اړوند سوچ زموږ ژوند تباه کوي.

۱۰. ځکه چې دا کار د ګډ ژوند ټولې پوړۍ نړولی او له منځه وړلی شي.

۱۱. ځکه چې نه پوهېږو چې سخت ارواييي او روغتيايي زيانونه لري.

۱۲. ځکه د کورنۍ اړيکو او ارواييي آرامښت ته مو سخت زيان رسوي.



ولې د ځينو کسانو جنسي اړيکې دوام نه کوي؟

۱. ځکه چې ډېرى کسان د روغو جنسي اړيکو په اړه نه پوهېږي.
۲. ځکه چې خپل جنسي ژوند له نورو چارو او اړيکو نه بېلوي.
۳. ځکه چې ډېرى کسان يوازې د جنسي اړيکو پر خوند فکر کوي.
٤. ځکه چې نارينه او ښځينه د يو بل له توپيرونو څخه لږ خبر دي.
۵. ځکه چې ډېرى ځان غواړي او بدلون منونکي نه دي روزل شوي.
٦. ځکه چې ډېرى کسان د جنسي اړيکو په اړه ناسم ذهنيت لري.
۷. ځکه چې لږ درک لري او ډېر غوښتونکي او شک کوونکي دي.
۸. ځکه چې ځيني مېرمنې پوره پالې(کمال گرا) او نارينه ديکتاتور دي.
۹. ځکه چې ځيني نارينه او ښځينه د يو بل پټ رازونه نشي ساتلی.
۱۰. ځکه چې ښايي ځيني کسان ناوړه او ناسمه جنسي مخينه ولري.
۱۱. ځکه چې ځيني پر جنسي مسايلو نه، بلکې په ستونزه پورې نښلي.
۱۲. ځکه چې ښايي وسواس، اضطراب او يا هم ژور خپگان ولري.



ولې ځيني جوړې جنسي اړيکې نه خوښوي؟

۱. ځکه چې ځيني جوړې د جنسي اړيکو پر وخت د رټلو احساس کوي.
۲. ځکه چې ډېرى مېرمنې د جنسي احساساتو له ويلو څخه ډډه کوي.
۳. ځکه چې ډېرى جنسي جوړې د جنسي ملګري له ناولتيا ځورېږي.
٤. ځکه چې ډېرى مېرمنې په دې باور دي چې نارينه يې بايد پيل کړي.
۵. ځکه چې ډېرى نارينه د جنسي اړيکو احساسي اړخ ته پام نه کوي.
٦. ځکه نارينه له خپلې مېرمنې سره مرسته کولى شي، خو نه يې کوي.
۷. ځکه چې ځيني جوړې نه په دې اړه خبرې کوي او نه يې اوري.
۸. ځکه چې ډېرى جوړې د ستونزو د حل پر ځاى، شخړې غځوي.
۹. ځکه چې نه پوهيږي د عمر هر پړاو جنسي اړيکو ته اړتيا لري.
۱۰. ځکه چې مېرمنې نه پوهيږي چې نرانو ته جنسي اړيکې مهمې دي.
۱۱. ځکه چې ډېرى په دې اړه نه روزل شوي دي او نه پوهول شوي.
۱۲. ځکه چې داسې انګېرې چې اوسنى ملګرى يې مرسته نشي کولى.



ولې ځيني مېرمنې خپل احساسات دلته غورځوي؟

۱. ځکه چې ډېرى يې له ماشومتوب نه همداسې روزل شوې دي.
۲. ځکه چې ښځينه له ذاته په لږه کچه خپل احساسات ښکاره کوي.
۳. ځکه چې کله ناکله نارينه د مېرمنو د دې ډول چلند سبب ګرځي.
٤. ځکه چې ډېرى مېرمنې له خپلو ځانګړنو نه پوره خبرې نه دي.
۵. ځکه چې مېرمنې په جنسي اړيکو کې نارينه ته لومړيتوب ورکوي.
٦. ځکه چې مېرمنې نه پوهيږي چې نارينه داسې ښځې نه خوښوي.
۷. ځکه چې ښځې نه پوهيږي چې جنسي اړيکې مهارت ته اړتيا لري.
۸. ځکه چې ښايي ځيني مېرمنې جنسي او اروايي ګډوډۍ ولري.
۹. ځکه چې لامل يې ځيني کلتورونه، رواجونه او ارزښتونه دي.
۱۰. ځکه چې ځيني نارينه نه پوهيږي چې له مېرمنو ملاتړ مهم دي.
۱۱. ځکه چې ځيني مېرمنې جنسي کړنې ناوړه او بد چلند ګڼي.
۱۲. ځکه چې له پخوانيو اړيکو يې په بيا بيا ځلي خوند نه دى اخيستى.



ولې د جنسي اړيکو لپاره سپورت ته ارزښت ورکړو؟

١. ځکه چې موږ خوښ او له انرژۍ ډکوي.
٢. ځکه چې سترسونه کموي او کنټرولوي يې.
٣. ځکه چې د جنسي اړيکو د رغبدو سبب ګرځي.
٤. ځکه چې د ډېرې مستۍ او هيجان سبب ګرځي.
٥. ځکه چې د روغ او کافي خوب لامل ګرځي.
٦. ځکه چې سپورت د بدن او روان حالت بدلوي.
٧. ځکه چې انساني وړتياوې لوړوي او سموي.
٨. ځکه چې سپورت مثبت هيجانونه پياوړي کوي.
٩. ځکه چې ډېره او اضافي انرژي له مينځه وړي.
١٠. ځکه چې د غوصې ځخه مخنيوي کوي.
١١. ځکه چې له بدني اړخه مو اړيکو ته چمتو کوي.
١٢. ځکه چې په کيفيت کې له موږ سره مرسته کوي.



ولې ډېری نران مينې ته ارزښت نه ورکوي؟

۱. څکه چې ښايي نارينه خپلې مېرمنې سره مينه ونه لري.

۲. څکه چې د مينې نه کول د نرانو يوه لويه ځانگړنه ده.

۳. څکه چې نه پوهيږي ښځينه مينه ناک نارينه خوښوي.

٤. څکه چې ډېرې مېرمنې په دې برخه کې حوصله نه لري.

۵. څکه چې نارينه پر جنسي اړيکو فکر کوي، نه پر مينه.

٦. څکه چې د ځينو نرانو کورنۍ په دې کې ښکېلې دي.

۷. څکه ډېری نارينه د ښځينه ځانگړنو په اړه نه پوهيږي.

۸. څکه چې کله خو مينه د عمر په پړاوونو کې توپير کوي.

۹. څکه چې د عشق له بېلابېلو تگلارو څخه بې خبره دي.

۱۰. څکه چې ځيني ښځې خاوند د قضاوت په تله کې اچوي.

۱۱. څکه چې کله د عاطفي تړاو او مينې په توپير نه پوهېږي.

۱۲. څکه چې مېرمنې خاوند سره په دې اړوند له خبرې نه کوي.



ولې مېرمنې له لومړي ځل جنسي اړيکو څخه وېره لري؟

۱. ځکه چې ځينې مېرمنې خپل خاوند له هېڅ اړخه نه پېژني.
۲. ځکه چې ډېرى افغان مېرمنو په دې اړوند روزنه نه ده ليدلې.
۳. ځکه چې لومړنۍ جنسي اړيکه له ځان سره ناسمه تعبيروي.
٤. ځکه چې ځيني ميندې او نوې ناوې ګانې هم نجونې وېروي.
۵. ځکه چې د جنسي اړيکو لپاره عاطفي چمتووالی نه لري.
٦. ځکه چې له ځينو نرانو څخه ښې خاطرې او ښه ذهنيت نه لري.
۷. ځکه چې ځينې مېرمنې ځان کم ګڼي يا پر ځان باور نه لري.
۸. ځکه چې ځينو مېرمنو له واده وړاندې جنسي ځورونې ليدلې.
۹. ځکه چې نارينه په خپله په جنسي اړيکو کې د وېرې لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې له اوله د جنسي اړيکو په اړوند مشوره نه اخلي.
۱۱. ځکه چې ځينې مېرمنې اضطراب، وسواس او وېره لري.
۱۲. ځکه چې په ټوله کې د جنسي اړيکو په اړه باورونه ناسم دي.



ولې کله ناکله په جنسي اړیکو کې بدلون راولو؟

۱. ځکه چې ډېری انسانان په ځانګړې توګه نارینه یې غواړي.

۲. ځکه چې یوه ښځه او ډول مو د جنسي اړیکو کیفیت کموي.

۳. ځکه چې له بدلون پرته جنسي اړیکې پاروونکې نه وي.

٤. ځکه چې په یوه ښځه جنسي اړیکې مو ړ خیانت ته اړباسي.

۵. ځکه چې په جنسي اړیکو کې بدلونونه، خوند څو برابره کوي.

٦. ځکه چې ډېری له یوې ښځې جنسي اړیکو څخه ستړي کېږي.

۷. ځکه چې یوه ښځه او ډول په یوه حالت د عادت کېدو لامل ګرځي.

۸. ځکه چې په یوه ښځه جنسي اړیکې په مېړمنو کې ارګازم کموي.

۹. ځکه چې یوه ښځه د مېرمنې او خاوند اړیکې کم رنګه او ترینګلوي.

۱۰. ځکه چې دا یوه پوره چاره ده او باید پام او غور پرې وشي.

۱۱. ځکه چې په افغانستان کې د څو ودونو کولو یو لوی لامل دی.

۱۲. ځکه چې ډېر ځله نه ویل کېږي او باید بدلونونه رامنځته کړو.



ولې جامې په جنسي پاروله کې ونډه لري؟

۱. ځکه چې نارینه ډېر ځله د سترګو له لارې پارول کېږي.
۲. ځکه چې ډېر ځله نارینه د مېرمنې جسمي اندام ته ګوري.
۳. ځکه چې ډېری نارینه جذابې او شيك مېرمنې خوښوي.
٤. ځکه چې د ډېری نرانو لپاره ځېره، جامې او عطر مهم دي.
۵. ځکه چې ډېری مېرمنې په ښایسته جامو ښکلې ښکاري.
٦. ځکه چې د جامو جوړولو کمپنۍ پاروونکې جامې ګنډي.
۷. ځکه چې ډېری جامې لنډې، مېينې او غوښين رنګ لري.
۸. ځکه چې مېرمنه د خپل خاوند لپاره منظمې جامې خوښوي.
۹. ځکه چې مېرمنې په دې اړه له خاوند سره خبرې نه کوي.
۱۰. ځکه چې ښځې يې له ځينو فلمونو او سريالو نه زده کوي.
۱۱. ځکه چې نارینه د ښځو په پرتله ژر جنسي پارول کېږي.
۱۲. ځکه چې د ښو جنسي اړيکو لپاره جامو ته اړتيا ليدل کېږي.



ولې منفي هیجانونه جنسي اړیکو ته زیان رسوي؟

۱. ځکه چې جنسي ژوند یا اړیکې هیجاني اړیکې او ژوند دی.
۲. ځکه چې په نرانو کې د ژر او پس خلاصېدو لامل ګرځي.
۳. ځکه چې منفي هیجانونه مېرمنو ته اروايي زیان رسوي.
٤. ځکه چې د ستونزو، تاوتریخوالي او شخړو لامل ګرځي.
۵. ځکه چې د ذهني فشار او جنسي اړیکو خوند کمولی شي.
٦. ځکه چې په نرانو او مېرمنو کې جنسي لېوالتیا راکموي.
۷. ځکه چې د کوروالي پر مهال د اړتیا وړ مینه له مینځه وړي.
۸. ځکه چې ښايي له اروايي اړخه دواړو ته زیان ورسوي.
۹. ځکه چې ښايي جنسي اړیکو ته پارېدل او هڅېدل راکم کړي.
۱۰. ځکه چې منفي هیجانونه د بېلابېلو جنسي ګډوډیو لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې د بېلابېلو هورمونونو په ترشح کې ګډوډي راوړي.
۱۲. ځکه چې په جنسي اړیکو کې د بې صبرۍ لامل ګرځي.



ولې نارینه سهار وخته جنسي اړیکې خوښوي؟

۱. ځکه چې د شپې په پرتله سهار اروايي هوساینه ډېره وي.

۲. ځکه چې سهار مهال د جنسي هورمونونو ترشح لوړه وي.

۳. ځکه چې د لمر په راختلو نارینه فطری جنسي لېوالتیا لري.

٤. ځکه چې ډېری نران سهار مهال ډېره انرژي او ځواك لري.

۵. ځکه چې د نرانو د وینې فشار سهار مهال ډېر نورماله وي.

٦. ځکه چې سهار مهال نران ستړي او تر فشار لاندې نه وي.

۷. ځکه چې فکر کوي سهار مهال امن او د وېرې کچه کمه وي.

۸. ځکه چې له بیولوژیکي اړخه دا کار د نرانو یوه ځانګړنه ده.

۹. ځکه چې کورواله له اروايي سکون سره مستقیمې اړیکې لري.

۱۰. ځکه چې سهار د انسان په ځانګړي ډول نرانو مغز هوسا وي.

۱۱. ځکه چې مېرمنې له نرانو سره په دې برخه کې همغږې دي.

۱۲. ځکه چې کېدای شي د شپې له مخې ډېر ستړي او بوخت وي.



ولې نارینه خپلې مېرمنې ته ډالۍ ورکړي؟

١. ځکه چې د مهربانۍ او یو بل ته د لا نیږدې کېدو لامل ګرځي.

٢. ځکه چې مېرمنې له ډالۍ اخیستو وروسته د ارزښت احساس کوي

٣. ځکه چې د مېرمنو د مینې ژبه تل له ډالیو څخه جوړه شوې ده.

٤. ځکه چې په ډالیو سره یې جنسي اړیکې ښې او پاروونکې کېږي.

٥. ځکه چې د مېرمنې او خاوند تر منځ اړیکې خوندورې کوي.

٦. ځکه چې ډالۍ که ډېره وړه هم وي ښځې ډېر ارزښت ورکوي.

٧. ځکه چې مېرمنې په وړو وړو ډالیو ډېرې زیاتې خوشاله کیږي.

٨. ځکه چې ډالۍ مېرمنې ته د مینې او علاقې ښودلو تګلاره ده.

٩. ځکه چې زموږ افغاني ټولنه کې ډېرۍ ښځې په ځان بسیا نه دي.

١٠. ځکه چې ډالۍ په ټوله نړۍ کې د مینې په سمبول پېژندل کیږي.

١١. ځکه چې ډالۍ پام، ملاتړ او هوساینه ده او دا د مېرمنو اړتیا ده.

١٢. ځکه چې مېرمنې په ذهن کې یوه عاطفي او دودیزه نړۍ لري.



ولې په ژوند کې جنسي اړیکو ته ډېر پام وکړو؟

۱. ځکه چې جنسي اړیکې ذهني فشار، وېره او ډار راکموي.

۲. ځکه چې په وګړو کې اضطراب او ژور خپګان راکموي.

۳. ځکه چې جنسي اړیکې د روغ ژوند ارزښتناکه اړتیا ده.

٤. ځکه چې د جنسي اړتیاوو پوره کېدل انسان نوښتګر کوي.

۵. ځکه چې د ګډ کورني ژوند اړیکې مو سالمې او رغوي.

٦. ځکه چې د یوې ښې، نورمالې او روغې ودې لامل ګرځي.

۷. ځکه چې د منفي هیجانونو په راکمولو کې مرسته کوي.

۸. ځکه چې روغې اړیکې لرونکي نران او ښځې ډېر خوښ وي.

۹. ځکه چې نه لرل یې د ټولنیز او اخلاقي فساد لامل ګرځي.

۱۰. ځکه چې جنسي اړیکو ته نه پاملرنه اروایي ګډوډي راوړي.

۱۱. ځکه چې جنسي اړیکې د ژوند له ارزښتناکه اړیکو څخه دي.

۱۲. ځکه چې جنسي اړیکې د ګډ ژوند یوه لویه بنسټیزه اړتیا ده.



ولې د مېرمنو لپاره د روغو جنسي اړيکو لرل ارزښت لري؟

۱. ځکه چې روغې جنسي اړيکې کولای شي مېرمنې فعاله کړي.
۲. ځکه چې د ښځو اروايي حالت او ژوند رغوي او ښه کوي يې.
۳. ځکه چې مېرمنې هم د نارينه په کچه جنسي اړيکو ته اړتيا لري.
٤. ځکه چې د جنسي اړيکو په لرلو سره د هوساينې احساس کوي.
۵. ځکه چې روغې جنسي اړيکې د انسان په وده کې پوره ونډه لري.
٦. ځکه چې روغې جنسي اړيکې د ګډ کورني ژوند يو لوی اصل دی.
۷. ځکه چې د جنسي اړيکو نه لرل د اضطراب او خپګان لامل ګرځي.
۸. ځکه چې جنسي اړيکې نېغ په نېغه په نورو اړيکو هم اغېزه لري.
۹. ځکه چې جنسي اړيکې له ګډوډۍ او ناسم پوهېدنې مخه نيسي.
۱۰. ځکه چې ښې جنسي اړيکې د مېرمنو پر ځان باور لوړولای شي.
۱۱. ځکه چې افغان مېرمنې اروايي هوساينې ته تر نارينه ډېره اړتيا لري.
۱۲. ځکه چې د هغوی د فردي اړيکو د رغېدو او سمېدو لامل ګرځي.



ولې جنسي اړیکې زموږ پر نورو اړیکو اغېزه لري؟

۱. ځکه چې د نړۍ په کچه یوه ستونزه جوړوونکې موضوع ده.
۲. ځکه چې ښې جنسي اړیکې لرونکې جوړې، ډېرې روغې وي.
۳. ځکه چې جنسي اړیکې د اضافي انرژۍ د لګښت لامل ګرځي.
٤. ځکه چې له جنسي اړیکو پرته د احساساتو تشول ستونزمن دي.
۵. ځکه چې ناروغه جنسي اړیکې د جنسي بې لاریو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې جنسي اړیکې پر مینه او ټولنیزو اړیکو اغېز کوي.
۷. ځکه چې د روغو جنسي اړیکو نه لرل د سترس لامل ګرځي.
۸. ځکه چې څېړنې وايي: جنسي اړیکې د بریا یو لوی لامل دی.
۹. ځکه چې جنسي ستونزې په نړۍ کې د جګړو یو لوی لامل دی.
۱۰. ځکه چې روغې جنسي اړیکې له نورو اړیکو سره تړاو لري.
۱۱. ځکه چې جنسي اړیکې د ارزښتناکو اړیکو په لیکه کې راځي.
۱۲. ځکه چې جنسي او خپل مینځي اړیکې نېغ په نېغه اړیکه لري.



ولې زموږ ډېرى هېوادوال د جنسي اړيکو په اړه لږ پوهېږي؟

۱. ځکه چې د بل هر ځای په پرتله دلته جنسي مسايل بد ګڼل کېږي.
۲. ځکه چې په دې اړوند څېړنې نه کوو او سم مالومات هم نه لرو.
۳. ځکه چې په دې اړه هڅه هم د ملنډو، تهديد او رټنې لامل ګرځي.
٤. ځکه ډېرو دا زده کړې ده چې جنسي پوهاوی ناوړه او بد دی.
۵. ځکه چې په دې نه پوهېږو چې په دې اړوند خبرتيا يوه اړتيا ده.
٦. ځکه چې ډېری کورنۍ او وګړي سم او علمي نه دي روزل شوي.
۷. ځکه چې د دې ځانګې پوهان د مالوماتو ورکولو زړه نه شي کولی.
۸. ځکه چې په دې برخه کې د مالوماتو د ډېرولو هڅه هم نه ده شوې.
۹. ځکه چې نه پوهېږو چې جنسي اړيکې د ډېرو ستونزو لوی حل دی.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو همدا جنسي اړيکې انسان ته هوساينه ورکوي.
۱۱. ځکه چې په ملاتړ، مرسته او روغتيا کې يې په اغېز نه پوهېږو.
۱۲. ځکه چې دا بحث زموږ لپاره ارزښت نه لري او اهميت نه ورکوو.



ولې په جنسي اړیکو کې دواړو لورو ته ارزښت ورکړو؟

۱. ځکه چې خاوند او مېرمنه دواړه پوره ونډه لري.
۲. ځکه چې د دواړو په پارېدنه او غوښتنو لوی اغېز کوي.
۳. ځکه چې یو اړخیزه جنسي اړیکه مو سم نه ارضا کوي.
٤. ځکه چې جنسي اړیکو ته چمتووالی نیمه جنسي اړیکه ده.
۵. ځکه چې دا د دواړو اړخونو اړتیا، غوښتنه او هیله ده.
٦. ځکه چې پرته له دې څخه به تاوتریخوالی مینځ ته راشي.
۷. ځکه چې خاوند او مېرمنه هوساینې او درک ته رسوي.
۸. ځکه چې نه پاملرنه د اوږد مهال لپاره بېلتون رامینځ ته کوي.
۹. ځکه چې دوه اړخیزې اړیکې ریښتینې هوساینه پیدا کوي.
۱۰. ځکه چې مېرمنې دا نه خوښوي چې یو کار پرې وتپل شي.
۱۱. ځکه چې نارینه د مېرمنې جنسي سوړوالی ستړی کوي.
۱۲. ځکه چې جنسي لېوالتیا به مو ورځ تر بلې له مینځه یوسي.



ولې له جنسي اړيکو وروسته ولامبو؟

۱. ځکه چې بیاځلي مو د بدن ارواييي او جسمي انډول برابروي.
۲. ځکه چې کراري راوړي او په لسګونو جسمي ګټې لرلی شي.
۳. ځکه چې د سمپاتیک(ارادي) عصبي سیستم کړنې سره سموي.
٤. ځکه چې جنسي او جسمي اړيکې تل له میکروب سره مل وي.
۵. ځکه چې نه لامبل په انسان کې د ناولتیا غځېدو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې وروسته به بیا ځان ناپاک او چټل احساس نه کړو.
۷. ځکه چې د بیا ځلي جنسي اړیکو لپاره به مو سم چمتو کړي.
۸. ځکه چې د یو او بل د ناروغیو لېږدېدو څخه مو بې غمه کوي.
۹. ځکه چې بیاځلي مو خوب القا کوي او دا ډېره زیاته ګټه لري.
۱۰. ځکه چې د بدن له بد بوی او بې دلیله ستړیا څخه مو ژغوري.
۱۱. ځکه چې د وینې فشار نورمالوي او د ځوانۍ لامل بې ګرځي.
۱۲. ځکه چې د ژورخپګان، ذهني فشار او وېرې کچه راټیټولی شي.



ولې له جنسي اړیکو وروسته یو بل په غېږ کې ونیسو؟

۱. ځکه چې د ګډ کورني ژوند اړیکې مو روغې او غځوي.
۲. ځکه چې مېرمنې وروسته له جنسي اړیکو اړتیا ورته لري.
۳. ځکه چې له جنسي اړیکو وروسته غېږ هوساینه راوړي.
٤. ځکه چې له دې پرته به یو بل د جنسي تېري احساس وکړي.
۵. ځکه چې جنسي اړیکې یوازې خوند نه، بلکې غېږ هم ده.
٦. ځکه چې جنسي اړیکې په وروستیو غېږ نیونو پوره کېږي.
۷. ځکه چې ډېری کسان یې د نشتوالي له امله شک پیدا کوي.
۸. ځکه چې خاوند او مېرمنې ته د هوساینې احساس ورکوي.
۹. ځکه چې ښایي احساس شي چې له یو بل سره خوښ نه دي.
۱۰. ځکه چې نشتوالی یې ګډې جنسي اړیکې کمزورې کولای شي.
۱۱. ځکه چې مېرمنې هوساینه نه لري او تل باید پام پرې وساتو.
۱۲. ځکه چې د اکسیتوسین هورمون له ترشح سره مرسته کوي.



ولې د ګډ ژوند ملګري خپلې جنسي اړیکې مدیریت کړي؟

۱. ځکه چې جنسي اړیکې د جنسي ژوند په توګه پېژندل کېږي.
۲. ځکه چې په ګډ ژوند کې د ډېرې ستونزو سرچینه ګڼل کېږي.
۳. ځکه چې که مدیریت نشي، د بېلتون او طلاق لامل ګرځي.
٤. ځکه چې هره ستونزه باید په خپل وخت سره مدیریت شي.
۵. ځکه چې جنسي اړیکې پر عادي ژوند باندې ژور اغېز کوي.
٦. ځکه چې د ګډ ژوند له ډېرو ستونزو څخه مخنیوی کولای شي.
۷. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري بدلون غوښتنې نه مخنیوی کوي.
۸. ځکه چې د ګډ ژوند په ملګرو کې، اړیکو ته لېوالتیا ډېروي.
۹. ځکه چې له خیانت، ناهیلیتوب او ستړیا څخه مخنیوی کوي.
۱۰. ځکه چې د جنسي اړیکو روغتیا یې په مدریت کې نغښتې ده.
۱۱. ځکه چې نه مدیریت یې د سختو اروایي ګډوډیو لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې نه مدیریت یې د نه ارزښت په مانا شمېرل کېږي.



ولې د میاشتني عادت پر مهال جنسي اړیکې ونه ساتو؟

۱. ځکه چې د دیني باورونو خلاف او حرامې پېژندل شوي.
۲. ځکه چې د یو شمېر ناروغیو د لېږد لامل ګرځېدلی شي.
۳. ځکه چې د مېرمنو د خوښې، او اروایي روغتیا خلاف دي.
٤. ځکه چې مېرمنې په میاشتني عادت کې بد حالت زغمي.
٥. ځکه چې د وینې په لیدو مېرمنه د خواشینۍ احساس کوي.
٦. ځکه چې کېدای شي د سفلیس سوزش او ایډز لامل وګرځي.
۷. ځکه چې د میاشتني عادت بوی په نارینه وو لګیږي.
۸. ځکه چې ښایي داسې جنسي اړیکې نارینه زړه توري کړي.
۹. ځکه چې ښایي ځیني ویروسونه په اسانۍ سره ولېږدول شي.
۱۰. ځکه چې ښایي د وینې ډېرېدنه او ضایعات نور هم ډېر کړي.
۱۱. ځکه چې مېرمنې په عادت کې جنسي اړیکې نه خوښوي.
۱۲. ځکه چې په مېرمنو کې د سختو جسمي دردونو لامل ګرځي.



ولې د ګډ ژوند د ملګري جنسي اړتیا پوره کړو؟

۱. څکه خاوند او مېرمنه اړ دي چې ارضا او اشباع شي.
۲. څکه چې ښايي بیا خپله دا اړتیا له بل ځایه پوره کړي.
۳. څکه چې زموږ د خوښۍ او خوشالۍ یو لوی لامل دی.
٤. څکه چې ښايي له کور بهر عاطفي اړیکې جوړې کړي.
۵. څکه چې بیا مو یو بل ته جنسي لېوالتیاوې هم ډېرېږي.
٦. څکه چې ددې اړتیا نه پوره کېدل مو بېلارۍ ته هڅوي.
۷. څکه چې د ګډ ژوند ملګري له بدلون غوښتنو نه ساتي.
۸. څکه چې خوند به ورکړي او نا آرامي به يې حل شي.
۹. څکه چې د ګډ ژوند د ملګرو د روږدتیا څخه مخه نیسي.
۱۰. څکه چې په جنسي اړیکو کې برابري مینځ ته راولي شي.
۱۱. څکه چې د بېځایه فکرونو او ذهني بوختیاوو مخه نیسي.
۱۲. څکه چې د جنسي اړیکو د ښه مدیریت لامل ګرځېدی شي.



ولې له ورو نجونو سره جنسي اړیکو ته لېوالتیا ډېره وي؟

۱. ځکه چې د نارینه وو د عمر لوړېدل دا ډول لېوالتیا ډېروي.
۲. ځکه چې نارینه بدلون غوښتونکي دي او دا هم بدلون دی.
۳. ځکه چې ډېری نارینه ذاتاً تنکې جنسي اړیکې ډېرې خوښوي.
٤. ځکه چې فکر کوي چې له ځوانو نجونو سره به ځوانان شي.
۵. ځکه چې فکر کوي د جنسي اړیکو ټینګولو لوړه وړتیا لري.
٦. ځکه چې فکر کوي د مقابل لوري اړتیاوې پوره کولا شي.
۷. ځکه چې نارینه ناثابت وي او هره شېبه یې لېوالتیا بدلون مومي.
۸. ځکه چې فکر کوي وړې او ځوانې نجونې ژر قناعت کوي.
۹. ځکه چې فکر کوي وړې او ځوانې نجونې ژر غولولې شي.
۱۰. ځکه چې ښایي د ګډ ژوند په اړیکو کې یې ماتې خوړلې وي.
۱۱. ځکه چې مېرمن به یې اړتیا نشي پوره کولی او جبرانوي یې.
۱۲. ځکه چې کم عمره نجونې تاندې، تنکۍ ښایسته او ښکلې وي.



ولې په لږ عمر کې جنسي اړیکې ښې نه وي؟

۱. ځکه چې په تولنه کې هلك او نجلۍ ورته پوره چمتو نه وي.
۲. ځکه چې لږ عمر لرونکي وروسته جنسي بلوغ ته رسيږي.
۳. ځکه چې ښايي د جنسي اړیکو په اړه په ځه سم پوه نه وي.
٤. ځکه چې د نجلۍ او هلك د جسمي ودې مخنیوی کولی شي.
۵. ځکه چې په اوږد مهال کې مو له جنسي اړیکو زړه توروي.
٦. ځکه چې ښايي له مخالف جنس څخه يې د کرکې لامل شي.
۷. ځکه چې ښايي د کم عمره نجونو د وژنې لامل وګرځي.
۸. ځکه چې ښايي آن د جنسي ناروغيو لکه ايډز لامل هم شي.
۹. ځکه چې ښايي دواړو ته سخت اروايي زيانونو ورسوي.
۱۰. ځکه چې په ارضا او اشباع کې له ستونزو سره مخ کيږي.
۱۱. ځکه چې د سخت ذهني فشار او اضطراب لامل يې ګرځي.
۱۲. ځکه چې په راتلونکي کې د ويرې او بدو جنسي اړيکو لامل ګرځي.



ولې په جنسي اړیکو کې له کانډوم څخه ګټه واخلو؟

١. څکه چې کانډوم جنسي اړیکې پوره سالم او روغې ساتلی شي.
٢. څکه چې د جنسي اړیکو پر مهال له ناپاکیو مخنیوی کوي.
٣. څکه چې د جنسي ناروغیو له لېږد څخه تر ډېره مخنیوی کوي.
٤. څکه چې له بې خبره او ناڅاپه امیندوارۍ څخه مخنیوی کوي.
٥. څکه چې د جنسي اړیکو په خوند او ډېرېدو کې مرسته کوي.
٦. څکه چې کانډوم د تناسلي آلې سوځېدل او درد ډېر راکموي.
٧. څکه چې د دواړو ذهني فشار اضطراب او وسواس راکموي.
٨. څکه چې ژر خلاصېدل ډېر کم او نعوذ له مینځه وړلی شي.
٩. څکه چې مرسته کوي مېرمنه او نارینه یو ځای ارضا شي.
١٠. څکه چې د جنسي اړیکو پر مهال بد بوی او زړه بدي راکموي.
١١. څکه چې په دې کار نران جنسي اړیکه په پوره باور پیلولی شي.
١٢. څکه چې د مېرمنې او خاوند د مسوولیت احساس لوړولی شي.



ولې له واده وړاندې جنسي اړیکې ونه لرو؟

۱. ځکه چې په ډېرى ټولنو کې ناوړه او بد عمل ګڼل کېږي.
۲. ځکه چي په موږ کې شرموونکي او منفي یادونه پرېږدي.
۳. ځکه چې کولای شي مینه او عاطفي اړیکې په ټپه ودروي.
٤. ځکه چې ډېرى کوژدې او ملګرتیاوې تر واده نه رسیږي.
٥. ځکه چې ښایي نجلۍ امیندواره شي او ستونزې جوړې شي.
٦. ځکه چې له واده وروسته د شک او بدګمانۍ لامل ګرځي.
۷. ځکه چې له واده وروسته مو اړیکې لږ او کمزورې کوي.
۸. ځکه چې مقابل لورى فکر کوي چې ډېر بې ارزښته دى.
۹. ځکه چې د ځینو جنسي ناروغیو د لېږد لامل ګرځېداى شي.
۱۰. ځکه چې د ښځو له مخې د ودونو د نه کېدو لامل شوي.
۱۱. ځکه چې نه مدیریت یې له واده وروسته اړیکې ورانوي.
۱۲. ځکه چې له واده وړاندې جنسي اړیکې د بېلتون لامل ګرځي.



ولې له ډېرو کسانو سره جنسي اړيکې وله ساتو؟

۱. ځکه چې زموږ جنسي اړيکې ډېرې بې ارزښته کوي.
۲. ځکه چې د ناعلاجه جنسي ناروغيو (ايډز) لامل ګرځي.
۳. ځکه چې ښايي اروايي ناروغي (ساديزم) هم پيدا شي.
٤. ځکه چې ښايي اروايي هوساينې ته مو زيان ورسوي.
۵. ځکه چې ځان به بيا ناوړه او بې ارزښته احساس کړو.
٦. ځکه چې په انسان کې د جنسي بې لاريو کچه لوړوي.
۷. ځکه چې په ټولنه کې د ډېر اخلاقي فساد لامل ګرځي.
۸. ځکه چې زموږ د جسمي ستړيا او سستۍ لامل ګرځي.
۹. ځکه چې زړه، مغز، ځيګر او سترګې به مو زيانمنې شي.
۱۰. ځکه چې د کورنيو خپل مينځي باور له مينځه وړي.
۱۱. ځکه چې ډېرې جنسي اړيکې د جنسي روږدتيا لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې کله ناکله د همجنس بازۍ لامل هم ګرځېدای شي.



ولې مېرمنې په جنسي ګډوډيو اخته کېږي؟

۱. ځکه چې مېرمنې تل خپلې جنسي لېوالتياوې پټوي.
۲. ځکه چې نارينه د مېرمنو جنسي لېوالتيا نه پاروي.
۳. ځکه چې ښايي جسمي يا فزيکي ستونزې ولري.
٤. ځکه چې ښايي د مېرمنې په غړو کې ستونزه وي.
۵. ځکه چې ښايي د مېرمنې جنسي خيال کم يا هېڅ وي.
٦. ځکه چې ډېرى مېرمنې جنسي فعاليت نه پيل کوي.
۷. ځکه چې مېرمنې د جنسي اړيکو لپاره غبرګون نه ښيي.
۸. ځکه چې ښځې له ۷۵-۱۰۰سلنه پورې نه هيجاني کېږي.
۹. ځکه چې له جنسي شريک سره لمس او تماس نه لري.
۱۰. ځکه چې ځيني مېرمنې پر ژورخپګان هم اخته وي.
۱۱. ځکه چې مېرمنې د جنسي اړيکو په اړه مطالعه نه لري.
۱۲.ځکه چې مېرمنې ريښتينې جنسي ارضا ته نه رسيږي.



ولې نارینه په جنسي ګډوډیو اخته کېږي؟

۱. ځکه چې د عمر لوړېدل هم جنسي ګډوډي پيدا کوي.
۲. ځکه چې سست جنسي خيالونه (اروماتيک) هم لري.
۳. ځکه چې کلتوري او ټولنيز شرايط هم لاس پکې لري.
٤. ځکه چې په پيل کې يې اروايي او جمسي درملنه نه کوي.
۵. ځکه چې د ستونزې سختوالي او جديت ته پام نه کوي.
٦. ځکه چې ښايي همجنس بازۍ ته لېوالتيا پيدا شوې وي.
۷. ځکه چې له مېرمنې سره يې ناکامې جنسي او عاطفي اړيکې لرلې.
۸. ځکه چې ښايي له ماشومتوبه په جنسي ګډوډۍ اخته وي.
۹. ځکه چې په ځينو نرانو کې جنسي ګډوډي خپل پړاوونه لري.
۱۰. ځکه چې د جنسي ګډوډيو په اړه خبرې بدې ګڼل کېږي.
۱۱. ځکه چې د نرانو جنسي لېوالتيا د عمر په تېرېدو توپير کوي.
۱۲. ځکه چې تر ٦ لومړنيو مياشتو جنسي ګډوډي عادي وي.



ولې نعوظ نه ترسره کېږي؟

۱. ځکه چې منظمې جنسي اړیکې نه لرو.
۲. ځکه چې د بدن غوړ او غوښه نه کموو.
۳. ځکه چې د ذهن او روان هوساینه نه لرو.
٤. ځکه چې خېټه مو غټه او لویه شوې ده.
۵. ځکه چې د نعوظ کړه وړه په نظر کې نه لرو.
٦. ځکه چې مینه ناک کړووړه نه ترسره کوو.
۷. ځکه چې له الکولو او انرژۍ څخه کار اخلو.
۸. ځکه چې نشه یي توکو ته مو پناه وړې ده.
۹. ځکه چې اروایي هوساینه او سکون نه لرو.
۱۰. ځکه چې د وینې شکر ته پاملرنه نه کوو.
۱۱. ځکه چې له ژر انزال کېدو څخه وېره لرو.
۱۲. ځکه چې مېرمن خپل خاوند ته زړه نه ورکوي.



ولې مېرمنې جنسي ارضا (ارګازم) ته نه رسيږي؟

۱. ځکه چې په جنسي اړيکو کې مثبته او فعاله ونډه نه لري.
۲. ځکه چې په دې نه پوهېږي دا کار يې خاوند هم خوروي.
۳. ځکه چې ښايي د جنسي اړيکو خوند يې لږ تجربه کړی وي.
٤. ځکه چې مېرمنې د دې ګډوډۍ په اړوند سمې نه پوهيږي.
۵. ځکه چې ارګازم ته د رسېدلو په لارو چارو نه پوهېږي.
٦. ځکه چې مېرمنې تل خپل جنسي خوند له خاوند نه قربانوي.
۷. ځکه چې کله کله ځيني مېرمنې له خپل خاوند سره تمثيل کوي.
۸. ځکه چې ځيني مېرمنې جنسي ارضا ته ارزښت نه ورکوي.
۹. ځکه چې ښايي ناسمو جنسي مالوماتو ته يې پناه وړې وي.
۱۰. ځکه چې ښايي په ماشومتوب کې له جنسي اړخه رټل شوي وي.
۱۱. ځکه چې ښايي د جنسي ارضا په اسانه لارو به نه پوهيږي.
۱۲. ځکه چې د جنسي اړيکو ځانګې متخصص ته مراجعه نه کوي.



ولې نارينه په څنډ ارضا يا خلاصيږي؟

۱. څکه چې په ځينو نرانو کې دا يو نورمال حالت دی.

۲. څکه چې په جنسي اړيکو کې يې مېرمن مرسته نه کوي.

۳. څکه چې مېرمنې د جنسي اړيکو پر مهال هر څه وايي.

٤. څکه چې نارينه همدا خوشبوي او د ښځې نظر نه غواړي.

۵. څکه چې مېرمنې په دې برخه کې مرسته نه ورسره کوي.

٦. څکه چې مېرمنې د دې ستونزې په حل کې سم چلند نه کوي.

۷. څکه چې نيږدې ۸ سلنه نران دا ستونزه لري او ورسره وي.

۸. څکه چې په ځينو نرانو کې د الکولو کارول دا ګډوډي پيدا کوي.

۹. څکه چې ځينو نرانو ته چاغښت هم دا ستونزه پيدا کولی شي.

۱۰. څکه چې کله کله عادي وي او اروايي ستونزه نه بلل کيږي.

۱۱. څکه چې ښايي نران د جنسي اړيکو پر مهال ډېر فشار ولري.

۱۲. څکه چې نارينه د خپلو جنسي اړيکو په شمېر کې زياتی کوي.



ولې ځيني نارينه ژر خلاصيږي؟

۱. ځکه چې نارينه د عاطفې په پرتله ډېر جنسي عمل کوي.
۲. ځکه چې په ځينو نرانو کې په لومړيو کې عادي وي.
۳. ځکه چې دا يو پړاو دی او د عمر په لوړېدو حل کېږي.
٤. ځکه چې کېدای شي ستونزه روغتيايي وي او حل شي.
۵. ځکه چې ځيني نران ډېرې او نامنظمې جنسي اړيکې لري.
٦. ځکه چې ښايي په اوني کې يوځل جنسي اړيکه ولري.
۷. ځکه چې د جنسي اړيکو پر مهال د ښځې بدن ته ګوري.
۸. ځکه چې ښايي ځيني اروايي او جسمي ستونزې ولري.
۹. ځکه چې دخول په ډېره چټکۍ او ګړندي ډول سره کوي.
۱۰. ځکه چې د ستونزې ارواپوهنيزې درملنې ته يې پام نه کوي.
۱۱. ځکه چې ښايي د اړيکو پر مهال اضطراب او سټرس ولري.
۱۲. ځکه چې په هر نارينه کې دا ستونزه شته او درملنه لري.



ولې د خپلسرو درملو کارول جنسي ګډوډۍ پیدا کوي؟

۱. ځکه چې خپلسري درمل لیوالتیا او وړتیاوې ختموي.
۲. ځکه چې ځیني جنسي درمل جنسي اړیکې تباه کوي.
۳. ځکه چې درمل لنډ مهاله اغېز او مرسته کولی شي.
٤. ځکه چې د درملو اغېز نران تر پخوا نا هیلي کوي.
٥. ځکه چې پر جنسي اړیکو باندې یې منفي اغېز کوي.
٦. ځکه چې د درملو په کارولو کې وخت ته پام نه کوي.
۷. ځکه چې انتي سایکوټیک درمل ستونزې راټوکوي.
۸. ځکه چې دا ستونزه ډېر ځله اروايي درملنه غواړي.
۹. ځکه چې په دې اړه اړینو مالوماتو ته لاسرسی نشته.
۱۰. ځکه چې ښايي ځیني ګډوډۍ د درملو له امله نه وي.
۱۱. ځکه چې ښايي غیرعلمي خبرو ته مو غو نیولی وي.
۱۲. ځکه چې چې درملنه او مشوره دواړه نه ترسره کوي.



ولې په جنسي اړیکو کې منفي هیجان ونه لرو؟

۱. ځکه چې منفي هیجانونه د دواړو جنسي پارونه کموي.
۲. ځکه چې که هیجانونه مثبت وي جنسي خوند شونی دی.
۳. ځکه چې جنسي اړیکه په ذهني هوساینه کې شونې ده.
٤. ځکه چې د ناسم پوهېدنې، شک او ناهیلیتوب لامل گرځي.
۵. ځکه چې منفي هیجانونه جنسي کړه وړه سست او گډوډوي.
٦. ځکه چې ٦۲سلنه ژورخپگان لرونکي خلک گډوډي لري.
۷. ځکه چې منفي هیجانونه د نرانو د نعوظ گډوډي ډېروي.
۸. ځکه چې د هیجانونو له منفي اغېز لا تر اوسه خبر هم نه یو.
۹. ځکه چې په جنسي او گډ ژوند کې ستونزې جوړولی شي.
۱۰. ځکه چې د ژوند او جنسي اړیکو لوی وژونکی او لامل دی.
۱۱. ځکه چې د منفي هیجانونو له امله جنسي لیوالتیا نه پاریږي.
۱۲. ځکه چې کولی شي موږ له جنسي اړیکو څخه ستړي کړي.



ولې د نورو په ژوند کې وخت ضایع نه کړو؟

۱. ځکه چې نورو ته پام له ځان سره مینه او محبت راکموي.
۲. ځکه چې په ګډ ژوند او اړیکو مو منفي اغېز کولی شي.
۳. ځکه چې نورو ته پام د ژوند د ملګري ملاتړ رانه اخلي.
٤. ځکه چې موږ د نورو د ګډ ژوند په اړوند مسوول نه یوو.
۵. ځکه چې ځیني مېرمنې په دې اړوند یو څه وسواس لري.
٦. ځکه چې ځینو مېرمنو ته ګډ جنسي ژوند لومړیتوب نه لري.
۷. ځکه چې ځیني نران او ښځې له ملګري سره مینه نه لري.
۸. ځکه چې ځیني د نورو د ژوند په خاطر خپل ژوند هېروي.
۹. ځکه چې په دې کار سره خپله روغتیا هم له یاده باسي.
۱۰. ځکه چې په دې کار سره خپلې اړتیاوې راکمې او نابودوي.
۱۱. ځکه چې موږ په دې اړوند پوره مالومات او مطالعه نه لرو.
۱۲. ځکه چې دا کار له ذهني اړخه کورنۍ ډېره بوختولی شي.



ولې د جنسي اړیکو پر مهال د مېرمنې نظر واخلو؟

١. ځکه چې نظر غوښتل د دواړو په جنسي خوند کې ونډه لري.
٢. ځکه چې له مېرمنې نظر غوښتل مو اړیکې نورې هم سموي.
٣. ځکه چې په دې کار سره د نر او ښځې همغږي ډېرېدی شي.
٤. ځکه چې ډېرې ښځې پرته له نظر غوښتنې خپل نظر نه وايي.
٥. ځکه چې د دواړو اړیکې هغه مهال بریالۍ وي چې نظر وي.
٦. ځکه چې په هره جنسي اړیکه کې پیل، غځول او پای مهم دی.
٧. ځکه چې مېرمنې په خبرو او نظر غوښتنې پارول کېږي هم.
٨. ځکه چې له مېرمنې نظر اخیستل هغې ته د درناوي په مانا ده.
٩. ځکه چې غواړي په جنسي اړیکه کې پوره ونډه او نظر ولري.
١٠. ځکه چې نظر تمرکز او لا ښې جنسي اړیکې جوړولی شي.
١١. ځکه چې پرته له نظر غوښتنې جنسي اړیکې هوساینه نه لري.
١٢. ځکه چې په نظر غوښتلو سره ډېرې ستونزې حل کېدای شي.



ولې او څنګه جنسي عاطفه له منځه ورو؟

۱. ځکه چې کله ناکله خپل جنسي ملګری یوازې پرېږدو.
۲. ځکه چې کله د ګډ ژوند ملګري ته ارزښت نه ورکوو.
۳. ځکه چې کورنۍ او پوهه مو یو له بله سره توپیر لري.
٤. ځکه چې دواړه ډېر بوخت یو او یو بل ته وخت نه ورکوو.
٥. ځکه چې کورنۍ تل زموږ په ژوند کې لاسوهنه کوي.
٦. ځکه چې د عاطفي او جنسي اړیکو په اړوند نه پوهېږو.
۷. ځکه چې دواړه د معجزې په تمه یو، نه د حل په لټه.
۸. ځکه چې په سختو حالتونو کې یو بل ته نه رسېږو.
۹. ځکه چې یو بل هماغسې چې یو نه شو سره منلی.
۱۰. ځکه چې د ستونزو حل کې په هوساینه عمل نهکوو.
۱۱. ځکه چې مینه د هرې ستونزې او ناخوالې حل نه ګڼو.
۱۲. ځکه چې د روغتیا او ستونزو په وخت کې مرسته نه کوو.



ولې د ځينو جنسي اړيکې اوږدمهاله او روغې نه دي؟

۱. ځکه چې ډېرى د جنسي او ګډ ژوند په اړه نه پوهيږي.

۲. ځکه چې جنسي ژوند او نور مسايل نشي سره بېلولی.

۳. ځکه چې نر يوازې د جنسي اړيکو په خوند فکر کوي.

٤. ځکه چې نران او ښځې د يوه او بل توپير نه شي منلی.

۵. ځکه چې بدلون نه مني او يوازې پر ځان ډېر فکر کوي.

٦. ځکه چې د جنسي اړيکو په اړوند ناسمې انګېرني لري.

۷. ځکه چې يو بل نه درک کوو او سره پرتله کوو يې.

۸. ځکه چې نران له ديکتاتورۍ او زورزياتي لاس نه اخلي.

۹. ځکه چې له خولې پارچاوه دي او د يو بل راز نه ساتي.

۱۰. ځکه چې کېدای شي ناوړه عاطفي او جنسي مخينه ولري.

۱۱. ځکه چې پرته له دې چې حل شي نور يې هم سره لويوي.

۱۲. ځکه چې اضطراب او خپګان يې هم لامل ګرځېدلی شي.



ولې د ګډ ژوند ملګري لږ جنسي اړيکې لري؟

۱. ځکه چې جنسي اړيکې يې ناکامې او مايوسه شوې دي.
۲. ځکه چې مېرمنې د جنسي احساساتو له ويلو ډډه کوي.
۳. ځکه چې نارينه د مېرمنو له نه لېوالتياوو نه ځوريږي.
٤. ځکه چې مېرمنې فکر کوي جنسي اړيکې د نرانو دي.
۵. ځکه چې نران يې احساسي اړخ ته ارزښت نه ورکوي.
٦. ځکه چې نارينه له مېرمنو سره پوره مرسته نه کوي.
۷. ځکه چې په جنسي اړيکو خبرې او ګډ بحث نه کوي.
۸. ځکه چې په ژوند کې نورې اروايي او کورنۍ ستونزې لري.
۹. ځکه چې د ژوند په نورو چارو کې ډېر بوخت شوي دي.
۱۰. ځکه چې ښايي ښځې لږ او نران ډېر ارزښت ورکړي.
۱۱. ځکه چې د جنسي اړيکو په اړه پوهاوی په نشت حساب دی.
۱۲. ځکه چې د ستونزو د حل په موخه درملنې ته پام نه کوي.



ولې نران د جنسي اړيکو لپاره شله کېږي؟

۱. ځکه چې نارينه د مېرمنو په پرتله ډېره اړتيا لري.

۲. ځکه چې خپلې مېرمنې ته خپل احساس ويلی شي.

۳. ځکه چې ښايي کوم څه پارولي وي او غواړي يې.

٤. ځکه چې نرانو دا منلې چې دوی بايد اقدام وکړي.

۵. ځکه چې کورنيو هم په همدې توګه روزلي دي.

٦. ځکه چې دا يې نه ده منلې چې د ښځې نظر مهم دی.

۷. ځکه چې تر اوسه يې چې هرڅه غوښتي، کړي يې دي.

۸. ځکه چې نران ډېر ژر پاريږي او ژر خلاصيږي.

۹. ځکه چې ډېری نران د وړانديز نه منل نشي زغملی.

۱۰. ځکه چې نران هر څه د خپل ذهن له نظره سنجوي.

۱۱. ځکه چې د ستونزې د حل لپاره يې هڅه نه ده کړې.

۱۲. ځکه چې د خپلو عواطفو مديريت ترې شړېدلی دی.



ولې د جنسي اړيکو په برخه کې بدلون راولو؟

١. ځکه چې نران يې غوښتونکي او راوړونکي دي.
٢. ځکه چې کله ناکله مو د وخت په تېرېدو ستړي کوي.
٣. ځکه چې له بدلون پرته خوند او کيف له لاسه ورکوي.
٤. ځکه چې بدلون نه راوړل د نرانو د خيانت لامل ګرځي.
٥. ځکه چې بدلون ښځو سره په ارګازم کې مرسته کوي.
٦. ځکه چې په يوه بڼه جنسي د ستړيا او درد لامل ګرځي.
٧. ځکه چې بيا په هماغه يوه حالت عادت او روږدي کېږو.
٨. ځکه چې په ګډ ژوند کې مسووليت مننه هم ډېروی شي.
٩. ځکه چې په يوه بڼه جنسي اړيکې د دويم واده لامل ګرځي.
١٠. ځکه چې يوه عربي مقوله ده چې وايي:((کل جديداً لذيذاً)).
١١. ځکه چې د نورو جنسي اړيکو او ناروغيو لامل ګرځي.
١٢. ځکه چې په لاشعوري ډول يو له بله سره لرې کولی شي.



ولې نران د خپلو ښځو ستاینه او هڅه ونه وکړي؟

۱. ځکه چې مېرمنې د اورېدو له لارې مینیږي او ستاینه خوښوي.
۲. ځکه چې د مینې کلیمه په ژبه راوړل مېرمنو ته ارزښت لري.
۳. ځکه چې دا کار نرانو ته هم خوښي راوړونکې او خوندوره ده.
٤. ځکه چې د مېرمنو وسواس، اضطراب او ذهني فشار راکموي.
۵. ځکه چې مېرمنې تر هغو خوند نه اخلي تر څو مینه ناکې نشي.
٦. ځکه چې صفت او ستاینه کله ناکله یوه اړینه اړتیا شمېرل کېږي.
۷. ځکه چې موږ سوچ کوو د اړیکو دا اړخ ډېر ارزښت نه لري.
۸. ځکه چې د ژوند اړیکې به مو له شور، مزو او خونده ډک شي.
۹. ځکه چې ستاینه د جنسي اړیکو او ارګازم لپاره اړینه بلل کېږي.
۱۰. ځکه چې که یې خاوند ستاینه ونه کړي بل څوک به یې وکړي.
۱۱. ځکه چې پرته له ستاینې او هڅونې مو اړیکې سترې کېږي.
۱۲. ځکه چې ارواپوهانو ستایته د نر اوښځې یوه لویه تمه بللې ده.



ولې د جنسي اړيکو پر مهال غوصه ونه کړو؟

۱. ځکه چې د ارواپوهنې بيلابيلې څېړنې پرې ټينګار کوي.
۲. ځکه چې په نارينه وو کې د ژر خلاصېدو لامل ګرځي.
۳. ځکه چې ډېری مېرمنې د نارينه وو غوصه جدي نيسي.
٤. ځکه چې ښايي د بدو او خواشينوونکو خبرو لامل شي.
۵. ځکه چې د جنسي اړيکو د خوند د کمېدو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې نرن د غوصې پر مها نيږدېوالی نه خوښوي.
۷. ځکه چې مېرمنې د غوصې ډېره اړتيا خبرو ته لري.
۸. ځکه چې ښايي له اروايي اړخه يو بل ته زيان ورسوي.
۹. ځکه چې ښايي جنسي لېوالتيا او پارېدنه راکم کړي.
۱۰. ځکه چې غوصه آن د جنسي ګډوډيو لامل هم ګرځي.
۱۱. ځکه چې د جنسي هورمونونو په ترشح بده اغېزه کوي.
۱۲. ځکه چې غوصه د جنسي اړيکو خوند نيم راکمولی شي.



ولې پخوانۍ جنسي اړیکې او بد یادونه هېر کړو؟

۱. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري ملاتړ به له لاسه ورکړو.
۲. ځکه چې پرته له دې به مو جنسي ژوند سخت زیان وویني.
۳. ځکه چې پرته له دې جنسي اړیکې ګرانې او ناشونې کېږي.
٤. ځکه چې د دواړو تر منځ د کینې او حسادت لامل کېدی شي
۵. ځکه چې د ذهني فشار لامل ګرځي او جنسي پارېدنه کموي.
٦. ځکه چې پخوانۍ جنسي اړیکې که ښه وه که بد نور نو نشته.
۷. ځکه چې د جوړجاړي، زغم او یو بل منلو ذهنیت له موږ اخلي.
۸. ځکه چې تېر هېڅکله هم بدلون نه کوي، نو باید هېر یې کړو.
۹. ځکه چې ډېری نارینه فکر کوي د تېر په اړه پوهېدل اړین دي.
۱۰. ځکه چې تېر یوازې ژور خپګان را کولی شي نور هیڅ نه.
۱۱. ځکه چې د دې لامل ګرځي چې اوسنی ژوند له لاسه ورکړو.
۱۲. ځکه چې ښایي په بېلابېلو اروایي ګډوډیو مو اخته کړي.



ولې په جنسي اړیکو ټینگار وکړو؟

۱. ځکه چې جنسي اړیکې د ذهني فشار په کمولو کې مرسته کوي.
۲. ځکه چې ژور خپگان به مو له گډ کورني ژوند څخه لرې شي.
۳. ځکه چې روغ جنسي اړیکې د ژوند لپاره ډېرې اړینې بلل شوي.
٤. ځکه چې د جنسي اړتیاوو پوره کېدل د نوښتگرۍ لامل گرځي.
۵. ځکه چې جنسي اړیکې گډ کورنی ژوند خوبن او ښکلی کوي.
٦. ځکه چې جنسي اړیکې د روغې او طبیعي ودې لامل گرځي.
۷. ځکه چې جنسي اړیکې د انسانانو د اروایي روغتیا لامل گرځي.
۸. ځکه چې روغ جنسي اړیکې ښځه او نر سره خوښولی شي.
۹. ځکه چې نه لرل يې د ټولنیز او اخلاقي فساد لامل گرځي.
۱۰. ځکه چې نه لرل يې ښایي د جنسي گډوډیو لامل هم شي.
۱۱. ځکه چې د ژوند د ډېرو ارزښتناکو اړیکو په ډله کې راځي.
۱۲. ځکه چې د گډ ژوند له لومړیو او بنسټیزو اړتیاوو څخه دي.



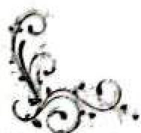
ولې ښې جنسي اړيکې د نورو اړيکو لپاره گټورې دي؟

۱. ځکه چې د نړۍ تر ټولو پيچلې موارد جنسي دي.
۲. ځکه چې د ښو جنسي اړيکو لرونکي انسانان روغ وي.
۳. ځکه چې جنسي اړيکې د بدن اضافي انرژي مصرفوي.
٤. ځکه چې پرته له جنسي اړيکو انرژي په غوصه بدليږي.
۵. ځکه چې ناسمې جنسي اړيکې د لويو بېلاريو لامل گرځي.
٦. ځکه چې له مخې يې انسانان ډېر درک او پېژندل کېږي.
۷. ځکه چې په نړۍ کې د ٦۳ سلنه جگړو لامل جنسي دي.
۸. ځکه چې څېړنې وايي ښې جنسي اړيکې د بريا لامل دي.
۹. ځکه چې د نړۍ د ستونزو يو تر ټولو لوی لامل همدا دی.
۱۰. ځکه چې جنسي اړيکې له نورو اړيکو سره اړيکه لري.
۱۱. ځکه چې جنسي اړيکې لومړنۍ ژورې انساني اړيکې دي.
۱۲. ځکه چې افغان کورنۍ او وگړي دا لامل نه درک کوي.



ولې ډېری کسان له ښو جنسي اړیکو سره بلد نه دي؟

۱. ځکه چې د نورې نړۍ په پرتله یې دلته په اړوند پوهه نشته.
۲. ځکه چې په دې اړه څېړنې نه کوو او مالومات هم نه لرو.
۳. ځکه چې د جنسي اړیکو زده کړه عیب او ناوړه چاره ګڼو.
٤. ځکه چې په ګډ ژوند کې یې په ژور اغېز سر نه خلاصوو.
۵. ځکه چې په ښوونځیو کې یې په اړوند ځانګړی متن نشته.
٦. ځکه چې ډېری کسان یې په اړوند د وضاحت هوډ نه کوي.
۷. ځکه چې له مسلکي مشاور څخه لارښوونه او مرسته نه اخلي.
۸. ځکه چې ښایي د ګډ ژوند د ملګري د خوښۍ راز یې نه ګڼو.
۹. ځکه چې نه پوهېږو همدا جنسي اړیکې مو هوسا او آراموي.
۱۰. ځکه چې جنسي اړیکې د ژوند د ملګري ملاتړ جلبوي شي.
۱۱. ځکه چې په دې اړوند بحث او پوښتنې د ملنډو لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې جنسي اړیکې په افغاني ټولنه کې لا ارزښتمندې نه دي.



ولې جنسي فقر د خيانت د يوه لامل په توګه وپېژنو؟

۱. ځکه چې خاوند او مېرمن جنسي اړيکو ته اړتيا لري.

۲. ځکه چې جنسي اړيکې اړتيا ده او اخر يې پوره کول غواړي.

۳. ځکه چې ښايي له خپلو جنسي اړيکو نه خوښ نه وي.

٤. ځکه چې ښايي له کوره بهر عاطفي اړيکې جوړې کړي.

۵. ځکه چې ځېړنو ثابته کړې، جنسي فقر خيانت پيدا کوي.

٦. ځکه چې جنسي فقر جنسي عقدې مينځ ته راولړلی شي.

۷. ځکه چې تنوع غوښتنه د انساني ژوند يوه لويه اړتيا ده.

۸. ځکه چې ښايي نور له خپل جنسي ملګري ناهيلي شي.

۹. ځکه چې د خاوند يا مېرمنې د جنسي رووړدتيا لامل ګرځي.

۱۰. ځکه چې کېدای شي يو له دوی څخه جنسي لوږه ولري.

۱۱. ځکه چې کېدای شي جنسي فقر ټول فکر جنسي کړي.

۱۲. ځکه چې کېدای شي خپلې جنسي اړيکې مديريت نشي کړای.



ولې په ځینو هېوادونو کې ډله ییزې جنسي اړیکې دود دي؟

۱. څکه چې دغه انسانان جنسي ګډوډي لري.

۲. څکه چې ښايي د خپلو جنسي اړیکو له پایلو نه وي خبر.

۳. څکه چې کېدای شي تجارتي بڼه او ډول یې اخیستی وي.

٤. څکه چې ښايي هغه ټولنه له جنسي فقر سره مخامخ وي.

٥. څکه چې ډېرځله ترې په هغو ټولنو کې مخنیوی نه کېږي.

٦. څکه چې د ځوانۍ له لومړیو نه همداسې عادتونه شته وي.

۷. څکه چې کېدای شي له اروايي ګډوډیو نه ځورېدلي وي.

۸. څکه چې ښايي سادیزم یا مازوخیزم اروايي ګډوډي ولري.

۹. څکه چې ښايي د نه مدیریت په جنسي روږدتیا اخته وي.

۱۰. څکه چې کېدای شي له قانوني اړخه ځانګړې خنډ ونه لري.

۱۱. څکه چې نه پوهېږي، داکړنې جنسي ژوند له منځه وړي.

۱۲. څکه چې ښايي په یادو ټولنو کې ډېر تبلیغ او دود شوي وي.



ولې په ډېرى هېوادونو کې جنسي اړيکې آزادې دي؟

۱. ځکه چې له ماشومتوبه يې هماغسې روزنه شوې ده.
۲. ځکه چې ډېر شوي، عام شوي او عادي کړي يې دي.
۳. ځکه چې له ۱۸ کلنۍ وروسته آزادي ورکول کېږي.
٤. ځکه چې ونه شي کولی دا مسايل کنترول او بند کړي.
۵. ځکه چې په کلتور کې يې جنسي اړيکې ګټل کېږي.
٦. ځکه چې د ګڼو ملتونو سوداګرو ګټې پکې نغښتې دي.
۷. ځکه چې هلته د يوازيتوب او يوځايوالي امکانات شته.
۸. ځکه چې ډېرى ټولنې يې د خوړو په څېر يوه اړتيا بولي.
۹. ځکه چې په ډېرى ټولنو کې يې قانون اجازه ورکړې.
۱۰. ځکه چې واده او کورنۍ جوړول ورته ارزښت نه لري.
۱۱. ځکه چې ډېرى کورنۍ بوختې او مصروفه شوې دي.
۱۲. ځکه چې د اولاد په ژوند کې د کورنيو ونډه کمه شوې ده.



ولې جنسي اړتياوې پوره کړو؟

۱. ځکه چې د خوړو او اوبو په څېر يوه انساني اړتيا ده.
۲. ځکه چې پوره کېدل يې ريښتينې هوساينه پيدا کوي.
۳. ځکه چې نه پوره کېدل يې ذهني ستونزې راټوکوي.
٤. ځکه چې پرته له دې به په جنسي بېلاريو اخته شو.
۵. ځکه چې که پوره نه شي ګنې ناسالمه اړيکې پيدا کوي.
٦. ځکه چې له جنسي ستونزو او بېلاريو مخنيوی کوي.
۷. ځکه چې د اروايي ستونزو او ګډوډيو مخنيوی کوي.
۸. ځکه چې دفاعي سيستم مو تقويه او عمر مو اوږدوي.
۹. ځکه چې انرژي به مو ډېره او ښکلا به مو تازه کړي.
۱۰. ځکه چې پر ځان باور او درناوي سره مو مرسته کوي.
۱۱. ځکه چې ورځنۍ اندېښنې مو ډېرولې او لويولی شي.
۱۲. ځکه چې سترس، اضطراب او ژورخپګان مو کموي.



ولې روغې جنسي اړيکې ولرو؟

۱. ځکه چې د انساني ژوند يوه لويه ذاتي اړتيا ده.

۲. ځکه چې د صميميت، مينې او محبت لامل گرځي.

۳. ځکه چې سکون، راحتي او هوساينه پيدا کوي.

٤.ځکه چې څېره مو لا نوره جذابه او ښکلې کوي.

۵. ځکه چې زموږ د زړه روغتيا ته گټور تماميږي.

٦.ځکه چې پر ځان باور او پر نفس اعتماد لوړوي.

۷. ځکه چې د بدن د ځينو غړو درد مو کمولی شي.

۸. ځکه چې د جنسي بېلاريو څخه مخنيوی کوي شي.

۹. ځکه چې له ناروغه جنسي اړيکو مخنيوی کوي.

۱۰. ځکه چې د جسمي او بدني روغتيا لامل گرځي.

۱۱. ځکه چې له اروايي گډوډيو څخه مخنيوی کوي.

۱۲. ځکه چې د انسان د ځوان پاتې کېدو لامل گرځي.



ولې له بلوغ نه وړاندې جنسي اړیکې وله لرو؟

۱. څکه چې بیا به مو بدن په سمه توگه وده ونشي کولی.
۲. څکه چې کېدای شي آن زموږ د مرگ لامل شي.
۳. څکه چې ارواییي انډول ته لوی زیان رسوی شي.
٤. څکه چې د ډېرو ارواییي گډوډیو لامل گرځېدلي.
٥. څکه چې د وېرو او بدو خوبونو لامل کېدی شي.
٦. څکه چې وروسته به مو بدن ډېر بد راته ښکاري.
۷. څکه چې له ارواییي اړخه انسان ته ضربه رسوي.
۸. څکه چې له واده وروسته جنسي اړیکې زیانمنوي.
۹. څکه چې ښایي له گډ ژوند او اړیکو مو بېزار کړي.
۱۰. څکه چې ښایي له مخالف جنس نه مو کرکه وشي.
۱۱. څکه چې ښایي بیا مو مغز سالمې اړیکې ونشي منلی.
۱۲. څکه چې ښایي بیا مو همجنس بازۍ ته لېوالتیا ډېره شي.



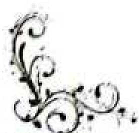
ولې افغانې جوړې د جنسي اړيکو له ګټو خبرې کړو؟

۱. ځکه چې دا د انساني ژوند لپاره اړين موارد دي.
۲. ځکه چې د ورځني ژوند په څېر ارزښناکه دي.
۳. ځکه چې بيا کولی شي چې ښه يې مديرت کړي.
٤. ځکه چې کولی شي د ژوند خوند يې لا ډېر کړي.
۵. ځکه چې که پوه شي بيا به يې له ګټو کار واخلي.
٦. ځکه چې له خيانت او جدايي يې مخنيوی کوي.
۷. ځکه چې ناپوهي يې د شخړو او طلاق لامل ګرځي
۸. ځکه چې له ناروغه جنسي اړيکو مخنيوی کوي.
۹. ځکه چې دا يې د اړيکو په رغونه کې مرسته کوي.
۱۰. ځکه چې تر مينځ يې مينه ناکې کړنې لا ډېروی شي.
۱۱. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري لا ښو اړيکو ته هڅوي.
۱۲. ځکه چې په ټولنه کې د روغو کورنيو شمېر ډېروی شي.



ولې په نورو هېوادونو کې جنسي کتابونه ډېر خپرېږي؟

۱. ځکه چې جنسي اړیکې د ژوند یوه اړینه اړتیا ګڼي.
۲. ځکه چې د ډېرې ټولنيزو ناخوالو يو لامل يې بولي.
۳. ځکه چې د اروايي ګډوډيو په کمولو کې مرسته کوي.
٤. ځکه چې د کتابونو په خپرولو يې ستونزې حل شوي.
۵. ځکه چې خلکو يې د خپرولو په پار وړانديزونه کړي.
٦. ځکه چې ارواپوهان يې د ستونزو د حل لامل بولي.
۷. ځکه چې د يو بل له اړتياوو او ځانګړو څخه خبروي.
۸. ځکه چې له ګډ کورني ژوند څخه د خوښۍ لامل ګرځي.
۹. ځکه چې د خاوند او مېرمنې تر مينځ مينه ډېروی شي.
۱۰. ځکه چې د روغو جنسي اړیکو د رواجولو لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې جنسي اړیکې نورې يو اړخيز نه دي او مهمې شوي.
۱۲. ځکه چې د پرمختللو ټولنو خلک يې په ارزښت پوه شوي.



ولې د وخت په تېرېدو جنسي اړيکې کمېږي؟

۱. ځکه چې ډېرى انسانان تل د بدلون په اړوند فکر کوي.
۲. ځکه چې ورځ په ورځ يې مسووليتونه ډېر او سختيږي.
۳. ځکه چې يو بل ته وخت نه ورکوي او يو بل ځوروي.
٤. ځکه چې نه پوهيږي، څنګه يې تل پاتې او خوښې کړي.
۵. ځکه چې د يو بل د احساساتو اورېدو ته غوږ نه نيسي.
٦. ځکه چې ډېرى يې په خپلو اړيکو کې بدلون نه راوړي.
۷. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري د يو بل غوښتنو ته پام نه کوي.
۸. ځکه چې نارينه جنسي او ښځينه عاطفي اړيکې غواړي.
۹. ځکه چې مېرمنې له جنسي اړيکو نه ملاتړ ډېر غواړي.
۱۰. ځکه چې دواړه د ځاني اړتياوو اړوند مالومات نه لري.
۱۱. ځکه چې خپلو جنسي اړيکو ته پوره پام او غور نه کوي.
۱۲. ځکه چې د ستونزو د حل په موخه ارواپوه ته نه ورځي.



ولې د جنسي اړيکو مهارتونه زده کړو؟

١. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګرو د محبت لپاره اړين دي.
٢. ځکه چې مهارتونه د ګډ ژوند جنسي اړيکې رغولې شي.
٣. ځکه چې هره کړنه له مهارت او پوهې پرته تباهي راوړي.
٤. ځکه چې همدا مهارتونه د مينې او خلوص لامل کېږي.
٥. ځکه چې مهارتونه په جنسي اړيکو کې بدلون راولي.
٦. ځکه چې مهارتونه د مېرمنو ارګازم هوسا کولی شي.
٧. ځکه چې په جنسي اړيکو کې د اندېښنې مخنيوی کوي.
٨. ځکه چې مهارتونه د دواړو اړخونو لېوالتيا راټوکوي.
٩. ځکه چې مهارتونه يو پر بل باور پيدا او لوړولی شي.
١٠. ځکه چې دواړه لوري به جنسي اړيکو ته علاقه وښيي.
١١. ځکه چې له مهارته پرته به اړيکې ډېرې سړې او کمې شي.
١٢. ځکه چې هر څه په ژوند کې مهارت ته ډېره اړتيا لري.



ولې مېرمنې جنسي اړيکو ته د عاطفي اړيکو په سترګه ګوري؟

۱. ځکه چې مېرمنې له چمتووالي پرته اړيکې عاطفي نه بولي.
۲. ځکه چې د مېرمنو بيولوژيکي جوړښت په همدې ډول دی.
۳. ځکه چې نارينه ذاتاً جنسي او مېرمنې ذاتاًعاطفي جوړ شوي.
٤. ځکه چې د مېرمنو هورمونونه ډېر عواطف را پاروليی شي.
۵. ځکه چې مېرمنې عاطفي او نارينه جنسي روزل شوي دي.
٦. ځکه چې د نارينه او ښځينه توپيرونو په اړه مالومات نه لرو.
۷. ځکه چې نارينه او ښځينه ته اړين مالومات نه ورکول کېږي.
۸. ځکه چې ډېری مېرمنې خپل احساسات دننه او شاته پرېږدي.
۹. ځکه چې نارينه د ښځو دې اړتياوو ته لږ ارزښت ورکوي.
۱۰. ځکه چې ببخی کم خلك د مېرمنو دې ستونزې ته پام کوي.
۱۱. ځکه چې ډېری کسان نه پوهيږي چې جنسي اړيکې اړتيا ده.
۱۲. ځکه چې دواړو اړخونو ارزښت ته مو سم پام نه دی شوی.



ولې نارينه فکر کوي، چې مېرمنې جنسي لېوالتيا نه لري؟

۱. څکه چې مېرمنې د جبري ودونو له امله لېوالتيا نه ښيي.
۲. څکه چې کورنيو په همدې ډول روزلي او ډارن لوی دي.
۳. څکه چې نارينه مېرمنو ته د امنيت احساس نه ورکوي.
٤. څکه چې مېرمنې احساسات له خاوند سره نه شريکوي.
۵. څکه چې ډېرى د جنسي اړيکو رغولو خبره نه سره کوي.
٦. څکه چې ښځو له واده وړاندې جنسي زده کړې نه دي کړې.
۷. څکه چې ډېرى نارينه د مېرمنو په توپيرونو سم نه دي پوه.
۸. څکه چې نارينه له مېرمنو څخه په دې اړوند نظر نه اخلي.
۹. څکه چې ښځينه لومړى مينيږي او بيا جنسي اړيکه جوړوي.
۱۰. څکه چې نارينه له جنسي توب سره سره بايد احساسي شي.
۱۱. څکه چې نارينه په بيا بيا څلې له رد کېدو سره مخ شوي دي.
۱۲. څکه چې ښايي د مېرمنو له لوري يې غوښتنه رد شوې وي.



ولې بیولوژیکي توپیرونو ته ارزښت ورکړو؟

۱. ځکه چې دواړه لوري خپل ځانګړي هورمونونه لرو.
۲. ځکه چې دواړه په بېلابېلو بڼو تحریک او پارول کېږو.
۳. ځکه چې نارینه هورمون له ارضا وروسته ژر آزادیږي.
٤. ځکه چې ښځینه هورمون له ارضا وروسته هم پاتې وي.
۵. ځکه چې ښځې له اړیکو وړاندې په اسانۍ نه پارول کېږي.
٦. ځکه چې ښځې له پارېدو وړاندې یو ډول ګرمي حس کوي.
۷. ځکه چې ښځې د خاوند په خوا کې له کیناستلو خوند اخلي.
۸. ځکه چې نارینه آن د مېرمنې د بدن له لمس هم خوند اخلي.
۹. ځکه چې نارینه له پارېدلو وروسته ژر جنسي اړیکه ساتي.
۱۰. ځکه چې نارینه په ډېره سختۍ خپله پارېدنه کنټرولولی شي.
۱۱. ځکه چې ډېری کورنۍ او جنسي ستونزې له همدې امله دي.
۱۲. ځکه چې پرته له دې به دواړه لوري د کمۍ احساس وکړي.



ولې ټول فکر کوي، چې نارينه جنسي اړيکو ته ډېره اړتيا لري؟

١. ځکه چې ډېری نه پوهېږی چې نارينه مينې ته هم اړتيا لري.
٢. ځکه چې ډېری نارينه له همجنس سره خپله مينه ښکاره کوي.
٣. ځکه چې ډېری مېرمنې په دې اړوند سمه مطالعه نه لري.
٤. ځکه چې مېرمنې نه پوهيږي نارينه د مينې لپاره جنسي کيږي.
٥. ځکه چې ډېری نارينه د کار په خاطر عواطف له مينځه وړي.
٦. ځکه چې مېرمنې نه پوهيږي د نارينه وو په اړه بايد ډېر زده شي.
٧. ځکه چې نارينه ډېرځله د خپلو احساساتو په هکله خبرې نه کوي.
٨. ځکه چې مېرمنې بيځايه قضاوت کوي او خپل خاوند نه درک کوي.
٩. ځکه چې ډېری نارينه همداسې په جنسي روحيه روزل شوي دي.
١٠. ځکه چې ډېرځله نارينه او مېرمنې يو بل په سم ډول نه درک کوي.
١١. ځکه چې ډېری د اړيکو په اړوند مطالعه او سمه څېړنه نه کوي.
١٢. ځکه چې له ارواپوه او مشاور څخه مشوره او مرسته نه غواړي.



ولې یوه جوړه له جنسي اړیکو څخه مخ اړوي؟

۱. څکه چې د یو او بل په توپیرونو باندې نه پوهیږي.
۲. څکه چې ډېرځله له یو بله څخه بېځایه غوښتنې کوي.
۳. څکه چې د خپلو جنسي اړیکو په هکله خبرې نه کوي.
٤. څکه چې ډېرى یې جنسي مسایلو ته ناسمه مانا ورکوي
۵. څکه چې ډېرى زوجین یو بل ته متقابل درناوى نه لري.
٦. څکه چې د ډېرى افغانانو جنسي اړیکې یو اړخیزه دي.
۷. څکه چې مېرمنې مینه خوښوي، خو نارینه نه پوهیږي.
۸. څکه چې یو بل ته وخت نه لري او له دې ستړي شوي.
۹. څکه چې کله کله یې وخت تېرېدل هم لامل کېداى شي.
۱۰. څکه چې د اړیکو ځاى او شرطونه یې ناسمه بڼه لري.
۱۱. څکه چې دا مسئله شرموونکې، ننګ او ډېر بد عمل ګڼي.
۱۲. څکه چې له خپلو پخوانیو اړیکو نه ښه خاطره نه لري.



ولې نارینه او ښځینه پر یو بل وپوهېږي؟

۱. ځکه چې په مینځ کې یې مینه او محبت لا ډېرېږي.
۲. ځکه چې په دې کار مېرمنې د ارزښت احساس کوي.
۳. ځکه چې دا کار د مېرمنو جنسي انګېزه پارولی شي.
٤. ځکه چې په دې سره به له خپل ژوند څخه خوښ شي.
۵. ځکه چې پرته له دې د یو بل په زړه کې ځای نه نیسي.
٦. ځکه چې ښځې هم جنسي اړیکې غواړي او خوښوي.
۷. ځکه چې په دې سره یو بل له عاطفي اړخه خوښ کړي.
۸. ځکه چې د دواړو اړیکې به د یو بل د اړتیا اړوند وي.
۹. ځکه چې مېرمنې د خاوند په مینه کولو ښه وده کوی شي.
۱۰. ځکه چې دا کار د منفي فکرونو او ستونزو مخنیوی کوي.
۱۱. ځکه چې مېرمنې په ژوند کې پیاوړې ملاتړ ته اړتیا لري.
۱۲. ځکه چې جنسي اړیکې د دواړو لورو لپاره ارزښت لري.



ولې ښځې خپلې جنسي الګېرنې خاوند ته نه وايي؟

١. ځکه چې فکر کوي شرم، ننګ او بده خبره ده.
٢. ځکه چې خاوند ورته د امن احساس نه ورکوي.
٣. ځکه چې کله ناکله دواړه ډېر زيات بوخت وي.
٤. ځکه چې نارينه د خپل ځان په څېر انګېرنه کوي.
٥. ځکه چې ډېرى مېرمنې نارينه بې احساسه بولي.
٦. ځکه چې مېرمنو ته د خبرو کول نه دي زده شوي.
٧. ځکه چې کورنۍ يې هم شرم، ننګ او ناسم ګڼي.
٨. ځکه چې د جنسي مسايلو په اړوند مطالعه نه لري.
٩. ځکه چې په دې اړه له خاوند نه مرسته نه غواړي.
١٠. ځکه چې جنسي اړيکو ته په ژوند کې کم ګوري.
١١. ځکه چې کورنيو يې سمه لارښوونه نه ده کړې.
١٢. ځکه چې فکر کوي خاوند به يې بې شرمه وګڼي.



ولې نارينه په جنسي اړيکو کې مرسته وکړي؟

۱. ځکه چې په دې کار سره نارينه د ارزښت احساس کوي.
۲. ځکه چې په دې سره به د مېرمنې اړتياوې هم پوره کړي.
۳. ځکه چې نارينه کولی شي په اړيکو کې ښه وده وکړي.
٤. ځکه چې له خپلې مېرمنې سره به د نارينه مينه ډېره شي.
۵. ځکه چې په جنسي اړيکو کې تل لومړی ګام نارينه اخلي.
٦. ځکه چې ډېری نارينه د درناوي حس لري او مرسته کوي.
۷. ځکه چې د مېرمنې په ريښتينې هوساينه کې مرسته کوي.
۸. ځکه چې مېرمنې د خاوند له لوري مرسته کول خوښوي.
۹. ځکه چې پرته له دې به مېرمن ژور جنسي خوند ونه ويني.
۱۰. ځکه چې د ګډ کورني ژوند ملګري تل يو بل ته اړتيا لري.
۱۱. ځکه چې نارينه خپله مېرمنه خپل ټول ژوند او مينه ګڼي.
۱۲. ځکه چې په دې سره مېرمنې اروايي هوساينه احساسوي.



ولې مينه وکړو ترڅو مو جنسي اړيکې ښکلې شي؟

۱. څکه چې د ژوند ملګري به يو بل ښه سم وپېژني.
۲. څکه چې يوازې په مينې جنسي خوند ته رسېږو.
۳. څکه چې له مينې پرته جنسي اړيکې خوند نه لري.
٤. څکه چې د ګډ ژوند ملګري يې ډېره خوښوی شي.
۵. څکه چې اول مينه او بيا جنسي خوند تجربه کوي.
٦. څکه چې ښځې له جنسي اړيکو وړاندې ورته اړې دي.
۷. څکه چې په مينه د دواړو درک او پوهه لوړيږي.
۸. څکه چې مينه تل د هرې ناروغي درملنه کولی شي.
۹. څکه چې مينه د برياليتوب لوی راز او پاسورډ دی.
۱۰. څکه چې په مينه کولو هر څه ارزښتمند کېدی شي.
۱۱. څکه چې په مينه د مېرمنو عاطفي اړتيا پوره کېږي.
۱۲. څکه چې مېرمن د مينې په نه شتون کې شک کوي.



ولې کله کله مېرمنې لومړی جنسي اړيکې پيلوي؟

١. څکه چې هوښيار نارينه له هغوی څخه ملاتړ کوي.

٢. څکه چې پوهېږي په دې سره به يې مينه ډېره شي.

٣. څکه چې مېرمنې هم د جنسي اړيکو د پيل حق لري.

٤. څکه چې ډېرځله د دواړو لورو تر مينځ مينه ډېروي.

٥. څکه چې د ګډ ژوند ملګري د ارزښت احساس کوي.

٦. څکه چې دا د برياليو جوړو يوه ځانګړنه ګڼل کېږي.

٧. څکه چې په دې سره دواړه لوري يو د بل منل زده کوي.

٨. څکه چې نارينه له داسې مېرمنو سره ډېره مينه لري.

٩. څکه چې دا کار نارينه ته د هوساينې احساس ورکوي.

١٠. څکه چې ښايي نارينه د دې خبرې ارزښت درک کړي.

١١. څکه چې که پرته له دې نه به نارينه ځان ملامت وګڼي.

١٢. څکه چې په ډېرو اړيکو کې يې مثبته پايله ورکړې ده.





ولې له نارینه سره جنسي خیانت ونه شي؟

١. ځکه چې نارینه په هېڅ صورت خیانت نشي منلی.

٢. ځکه چې غواړي د مېرمنې یوازینی نارینه واوسي.

٣. ځکه چې نارینه خپله ځان له پوښتنې لاندې راولي.

٤. ځکه چې خیانت د نارینه ارزښت ته زیان رسوي.

٥. ځکه چې نارینه ځان د خپلې مېرمنې څښتن ګڼي.

٦. ځکه چې په دې کار سره نارینه خپله مېرمن ملامته ګڼي.

٧. ځکه چې نارینه فکر کوي، چې وړتیا یې کمه ده.

٨. ځکه چې نارینه خپل ځان له نورو کسانو ښه ګڼي.

٩. ځکه چې نارینه په اسانۍ بل نارینه نشي زغملی.

١٠. ځکه چې زموږ د ټولنې اخلاق په همدې ډول دی.

١١. ځکه چې نارینه دا چاره د ګډو اړیکو زوال ګڼي.

١٢. ځکه چې مېرمنې یې بښلی شي، خو نارینه یې نه.



ولې خپلې جنسي اړیکې ورغوو؟

۱. ځکه چې د ګډ ژوند په اړیکو کې یو ارزښتناک اصل دی.
۲. ځکه چې د جنسي اړیکو رغول د بریالیو ودونو راز دی.
۳. ځکه چې د ګډ جنسي ژوند یوه ارزښتناکه اړتیا ګڼل کېږي.
٤. ځکه چې په ګډ کورني ژوند کې موږ ټول ورته اړتیا لرو.
۵. ځکه چې په دې کار سره به مو په ژوند کې مینه ډېره شي.
٦. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري زړه لاسته پرې راوړی شوو.
۷. ځکه چې د دواړو لورو په اړوايي روغتيا ښه اغېزه کوي.
۸. ځکه چې په دې اړوند مالومات نه لرو او باید چې ویې لرو.
۹. ځکه چې بریالی جوړې باید همداسې ځانګړنې سره ولري.
۱۰. ځکه چې بریالی جنسي اړیکې د ژوند نور اړخونو رغوي.
۱۱. ځکه چې په ګډ ژوند کې د خوښۍ له لویو لاملونو څخه ده.
۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند پیلولو یو لوی لامل همدا ګڼل کېږي.



ولې ځيني نارينه په جنسي ژوند کې بريالي وي؟

۱. ځکه چې نارينه د يو بل تر مينځ توپيرونه ژر درک کوي.

۲. ځکه چې نارينه کله کله د يو بل توپير ته ارزښت ورکوي.

۳. ځکه چې کورنۍ خپلو اولادونو ښه ته مالومات نه ورکوي.

٤. ځکه چې کله کله مېرمنې په جنسي اړيکو کې خوند اچوي.

۵. ځکه چې نارينه په جنسي اړيکو کې توپير په نظر کې لري.

٦. ځکه چې نارينه له خپلو ښځو سره همغږي کېدل منلی شي.

۷. ځکه چې نارينه د خپلو مېرمنو اړتياوې ښې پوره کولی شي.

۸. ځکه چې جنسي اړيکې ياني دا چې خاوند مينه درسره لري.

۹. ځکه چې مېرمنې يې د جنسي اړيکو په اړه ښه مطالعه کوي.

۱۰. ځکه چې ښايي په اړيکو کې مېرمنې ته ارزښت ورکوي.

۱۱. ځکه چې دواړه لوري د يو بل اړتياوې په سمه توگه پوره کوي.

۱۲. ځکه چې ښايي له واده وړاندې په پوره مطالعه ژوند پيلوي.



ولې ځيني نارينه د جنسي اړيکو جرآت نه لري؟

۱. ځکه چې تل د خپلو مېرمنو له لوري شړل شوي دي.
۲. ځکه چې په کورنی کې يې واک او ارزښت نه لري.
۳. ځکه چې ښايي بيولوژيکي او فزيکي ستونزې ولري.
٤. ځکه چې مېرمنو يې پوره مرسته نه ده ورسره کړې.
۵. ځکه چې ښايي مېرمن به يې ډېر فشار پرې راوړي.
٦. ځکه چې کېدای شي د ښځو مينځ کې رالوی شوي وي.
۷. ځکه چې سختې ورپېژندلي او ترې وېرول شوي دي.
۸. ځکه چې ښايي له واده وړاندې به په دې اړه نه پوهېده.
۹. ځکه چې کېدای شي د مېرمنې تر اغېز لاندې راغلي وي.
۱۰. ځکه چې له واده وړاندې يې طبي ازموينې نه دي کړي.
۱۱. ځکه چې وېرېرې او د جنسي اړيکو په اړوند خبر نه دي.
۱۲. ځکه چې په دې اړوند له ځانګړو مشورو نه ګټه نه اخلي.



ولې ځيني غوارې د ګډ ژوند ملګری نورې جنسي اړيکې ولري؟

۱. ځکه چې ښايي کومه جنسي يا اروايي ګډوډي ولري.

۲. ځکه چې ښايي د ګډ ژوند له ملګري سره کينه ولري.

۳. ځکه چې ښايي د ساديزم اروايي جنسي ګډوډي ولري.

٤. ځکه چې ښايي ډېرو خلکو سره يې اړيکې ساتلي وي.

۵. ځکه چې په ځينو ټولنو کې عادي مورد ګڼل کېږي.

٦. ځکه چې ځيني په همدې کار سره جنسي ارضاينه لري.

۷. ځکه چې کله کله جنسي مسايل له حد ډېر پټ شوي دي.

۸. ځکه چې ښايي دا ډول ويډيو او داستانونه يې لوستي وي.

۹. ځکه چې ډېری خپل جنسي حريم نه شي مشخص کولی.

۱۰. ځکه چې ښايي د ملګري په اړه مسووليت نه احساسوي.

۱۱. ځکه چې ښايي همدا يې د مقابل لوري يوه غوښتنه وي.

۱۲. ځکه چې د مشاورې په څنګ کې طبي تداوي نه کوو.



ولې د جنسي اړيکو په اړوند يوازې نارينه پرېکړه وله کړي؟

۱. ځکه چې جنسي اړيکې ګډې او دوې اړخيزه اړيکې دي.
۲. ځکه چې دواړه لوري پوره پکې ښکېل ګڼل کېږي.
۳. ځکه چې د جنسي اړيکو په اړه رايه د دواړو حق دی.
٤. ځکه چې دواړه لوري جنسي اړيکې غواړي او خوښوي.
۵. ځکه چې مېرمنې په جنسي اړيکو کې حساسې وي.
٦. ځکه چې يو اړخيزه پرېکړه د يو فکر پايله او نښه ده.
۷. ځکه چې يو اړخيزه پرېکړه کې ښه ځان کم احساسوي.
۸. ځکه چې مېرمنې هم په جنسي اړيکو کې فعاليت غواړي.
۹. ځکه چې يو اړخيزه پرېکړه جنسي ستونزې راټوکوي.
۱۰. ځکه چې دوه اړخيزه جنسي اړيکې د اړيکو خوند ډېروي.
۱۱. ځکه چې دوه اړخيزې پرېکړې مينه او محبت ډېروي.
۱۲. ځکه چې دوه اړخيزې پرېکړې پر يو بل باور رغولی شي.



ولې جوړې د جنسي اړيکو لپاره چمتوالي ته اړتيا لري؟

۱. ځکه چې دا د دواړو لپاره ځانګړی ارزښت لري.
۲. ځکه چې دواړه غواړي د يو بل په وسيله ارضا شي.
۳. ځکه چې د دواړو لورو د خوښۍ لامل ګرځي.
٤. ځکه چې يو بل ته يې جنسي لېوالتيا ډېرېږي.
۵. ځکه چې د دواړو د هوساينې لامل ګرځېدای شي.
٦. ځکه چې له جنسي بېلاريو څخه مخنيوی کوي.
۷. ځکه چې دواړه لوري به د تل لپاره يو بل غواړي.
۸. ځکه چې د دواړو تر مينځ مينه او محبت ډېروي.
۹. ځکه چې په نا محرمو پسې کتلو نه مخنيوی کوي.
۱۰. ځکه چې په ګډ ژوند کې د دواړو لورو حق دی.
۱۱. ځکه چې هره جنسي اړيکه چمتووالي ته اړتيا لري.
۱۲. ځکه چې چمتووالی ژور جنسي خوند ډېرولی شي.



ولې په جنسي اړیکو کې نارینه ډېر زړور دي؟

١. ځکه چې نارینه په جنسي اړیکو کې د پیاوړتیا احساس کوي.
٢. ځکه چې نارینه فکر کوي پیلوونکی باید په خپله دی واوسي.
٣. ځکه چې ډېری مېرمنې بې زړه دي او ددې کار زړه نه کوي.
٤. ځکه چې په مېرمنو کې جنسي لېوالتیا له نارینه و سخته وي.
٥. ځکه چې نارینه ژر پاریږي او مېرمنې وروسته چمتو کېږي.
٦. ځکه چې مېرمنې په سختۍ لېواله کېږي، نو نارینه یې پیلوي.
٧. ځکه چې نارینه نیغ په نیغه د اړیکو کنټرول په لاس کې اخلي.
٨. ځکه چې نارینه به جنسي اړیکو کې د مېرمنې خوښي غواړي.
٩. ځکه چې نارینه غواړي پخپله یې مېرمن خلاصه او ارضا کړي.
١٠. ځکه چې نارینه ذاتاً زړور دي او همدا لامل یې زړور کوي.
١١. ځکه چې ډېرځله مېرمنې په خپله خاوند ته د پیلولو حق ورکوي.
١٢. ځکه چې نارینه غواړي په هر څه کې رهبر او پیلوونکی واوسي.



ولې د مېرمنو نازول د جنسي اړيکو خوند زياتوي؟

۱. ځکه چې نازول، مېرمنې د جنسي اړيکو لپاره چمتو کوي.

۲. ځکه چې مېرمنې له جنسي اړيکو وړاندې ورته اړتيا لري.

۳. ځکه چې مېرمنې وروسته پاريږي او بايد ناز ورکړل شي.

٤. ځکه چې مېرمنې په سختۍ ارضا کېږي او نازول غواړي.

٥. ځکه چې ښځې په دې کار سره د هوساينې احساس وکړي.

٦. ځکه چې مېرمنو ته ښه احساس او ډېر خوند ورکولی شي.

۷. ځکه چې ښځې له جنسي اړيکو څخه د مينې هيله مندي لري.

۸. ځکه چې ښځې له ناز او چمتووالي پرته اړيکې نه خوښوي.

۹. ځکه چې د دواړو لورو تر مينځ د جنسي اړيکو پيل دی.

۱۰. ځکه چې دا کار د ښځو د قربانۍ احساس کم او له مينځ وړي.

۱۱. ځکه چې په مېرمنو کې په ځان باور او ځان درناوی ډېروي.

۱۲. ځکه چې ښځې نازول د جنسي اړيکو په ډول او کچه خوښوي.



ولې د ګډ ژوند ملګري د نورو جنسي اړيکو فکر کوي؟

١. ځکه چې ځيني نارينه او مېرمنې شخصيتي ثبات نه لري.
٢. ځکه چې يو د بل جنسي اړتياوې سمې نه شي پوره کولی.
٣. ځکه چې د ژوند د ملګري له جنسي اړيکو خوښ نه دي.
٤. ځکه چې د ژوند ملګری يې ورسره مرسته نه کوي.
٥. ځکه چې دا احساسوي چې پوره ارزښت نه ورته کېږي.
٦. ځکه چې فکر کوي نور يې د ژوند له ملګري ښکلې دي.
٧. ځکه چې ډېرى جوړې خپل ظاهر او پاکی ته پام نه کوي.
٨. ځکه چې ډېرى جوړې له يو اړخيزه اړيکو ستړې شوي.
٩. ځکه چې ځيني کسان د ژوند ملګري ته ځواب نه شي ويلی.
١٠. ځکه چې احساس کوی د اړيکو اړين جنسي جذابيت نه لري.
١١. ځکه چې ځيني نارينه فکر کوي لومړيتوب نه ورکول کېږي.
١٢. ځکه چې ښايي ځيني جوړې خپل احساسات نه شريکوي.



ولې ډېر جنسي مهارتونه زده کړو؟

۱. ځکه چې جنسي اړیکې یوه لویه انساني اړتیا ګڼل کېږي.
۲. ځکه چې د ډېرې ستونزو لامل همدا جنسي اړیکې دي.
۳. ځکه چې ډېر جنسي مهارتونه مو جنسي اړیکې رغوي.
٤. ځکه چې په جنسي اړیکو کې د بریالیتوب لامل ګرځي.
٥. ځکه چې د دواړو لورو د خوښۍ او هوساینې لامل ګرځي.
٦. ځکه چې د جنسي اړیکو د بیارغونې لامل ګرځېدای شي.
٧. ځکه چې د طلاقونو او جداییو د مخنیوي یو لوی لامل دی.
٨. ځکه چې د کورنیو او ټولنیزو تاوتریخوالو کچه کموي.
٩. ځکه چې د ژوند ملګرو ته جنسي اړیکې ارزښت پیدا کوي.
١٠. ځکه چې په ښه مهارت سره اړیکې د ارګازم لامل ګرځي.
١١. ځکه چې هر انسان په اړیکو کې مهارت او بدلون غواړي.
١٢. ځکه چې جنسي اړیکې مو اغېزمنې، ګټورې او آسانوي.



ولې د ماشومانو په وړاندې جنسي اړیکې ونه ساتو؟

۱. ځکه چې دې کار ته ماشومان د تېري په سترګه ګوري.
۲. ځکه چې ښايي په ټولنه کې د مور او پلار پېښې وکړي.
۳. ځکه چې په ماشومانو کې د بې وخته بلوغ لامل کيږي.
٤. ځکه چې ښايي ماشومان د اړیکو په اړوند پلټنه وکړي.
٥. ځکه چې ښايي دې کړنو او چارو ته لېواله او وهڅېږي.
٦. ځکه چې ښايي د تاوتريخوالي یوه صحنه يې تعبير کړي.
٧. ځکه چې د ماشومانو د وېرې او اضطراب لامل ګرځي.
٨. ځکه چې ښايي خوب ګډوډ کړي او یا بد خوبونه ووینې.
٩. ځکه چې د ماشوم په ځان باور ته لوی زيان رسوی شي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم د وسواس، وېرې او پنیک لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې ښايي ماشوم په دې اړوند ډېرې پوښتنې وکړي.
۱۲. ځکه چې ښايي ماشوم له کوره بهر نورو ته کیسه وکړي.



ولې د واده په لومړيو کې جنسي ستونزې مينځ ته راځي؟

۱. ځکه چې د جنسي اړيکو په اړوند پوهه او مالومات لږ وي.
۲. ځکه چې د واده په لومړيو شپو کې جنسي اړيکې ډېر وي.
۳. ځکه چې په دې هکله ګټور او علمي کتابونه نه مطالعه کوو.
٤. ځکه چې ځيني کسان وېرېږي او ځيني بيا نااشنا او نابلده وي.
٥. ځکه چې ډېرى غير علمي او غير مسلکي خبرو ته غوږ نيسي.
٦. ځکه چې ډېرى له اوله ښې او روغې عاطفي اړيکې نه لري.
۷. ځکه چې د واده په لومړيو کې د يوبل پېژندنه او درک کم وي.
۸. ځکه چې په پيل کې د جنسي اړيکو په اړه ښه احساس نه لري.
۹. ځکه چې په پيل کې فکر کوی جنسي فعاليت بې حيايي وي.
۱۰. ځکه چې ډېرى نه پوهيږي، جنسي اړيکې دوه اړخيز عمل دی.
۱۱. ځکه چې موږ د جنسي اړيکو په هکله ډېر ناسم پوهول کيږو.
۱۲. ځکه چې ښايي لومړی جنسي اړيکه به مو سمه او روغه نه وه.



ولې د جنسي لېوالتيا او پارېدلې مخنيوی کوو؟

١. ځکه چې له ويلو څخه يې ډېره وېره او اضطراب لرو.

٢. ځکه چې د مخنيوی له ارزښتونو يې نه يو خبر.

٣. ځکه چې د خلکو له بد قضاوت څخه په وېره کې يو.

٤. ځکه چې ښايي د جنسي اړيکو په هکله لږ مالومات لرو.

٥. ځکه چې په ځان او د ګډ ژوند په ملګري باور نه لرو.

٦. ځکه چې د ژوند ملګری مو ډاروي او مخنيوی يې کوي.

٧. ځکه چې فکر کوو کوم کار چې سرته يې رسوو، سم دی.

٨. ځکه چې د ښې لېوالتيا او پارېدنې په طريقه نه پوهېږو.

٩. ځکه چې د جنسي لېوالتيا او پارېدنې په اړه خبرې نه کوو.

١٠. ځکه چې له مسلکي ارواپوه څخه مو مشوره نه ده اخيستې.

١١. ځکه چې فکر کوو جنسي لېوالتيا او پارېدنه بده او ګناه ده.

١٢. ځکه چې فکر کوو که وپارېږو کومه ستونزه پيدا نه کړو.



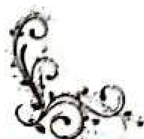
ولې ځيني جوړې له جنسي اړيکو زړه توري کېږي؟

١. ځکه چې د جنسي لېوالتيا ويل شرم او ننګ فکر کوي.
٢. ځکه چې تل يې په خپل ځان کې جنسي لېوالتيا وژلې.
٣. ځکه چې تل يې خپلې جنسي اړيکې او ليوالتياوې ځنډولې.
٤. ځکه چې خپلو جنسي اړيکو ته لومړيتوب نه ورکوي.
٥. ځکه چې تل په جنسي اړيکو کې ارګازم ته نه رسيږي.
٦. ځکه چې کېدای شي تل يې ارضا کېدل تمثيل کړي وي.
٧. ځکه چې کله کله له خپلو جنسي اړيکو نه ډېر نهيلي کېږي.
٨. ځکه چې د خپلو جنسي اړيکو په اړوند ناسم باورونه لري.
٩. ځکه چې نه پوهيږي ملګري بايد يو بل پوره ارضا کړي.
١٠. ځکه چې د جنسي اړيکو په اړه د ډېری کسانو ليد منفي دی.
١١. ځکه چې ښايي له دې وړاندې يې بريالۍ اړيکې نه وي لرلې.
١٢. ځکه چې ښايي خيانت شوی وي او يو بل ارضا نشي کړای.



ولې له جنسي تکنیکولو څخه ځان خبر کړو؟

۱. ځکه چې د زده کولو په وسیله يې دواړه ارضا کیږي.
۲. ځکه چې په جنسي اړیکو کې هې مثبته تجربه پیدا کیږي.
۳. ځکه چې په یوه ښه جنسي اړیکې به له مینځه لاړې شي.
٤. ځکه چې په تولیز ډول په جنسي اړیکو مثبت اغېز کوي.
۵. ځکه چې په تکنیک سره ښه بدلونونه رامینځ ته کېدای شي.
٦. ځکه چې جنسي ژوند مهم دی او باید په مهارت سره وشي.
۷. ځکه چې ښه تکنیکونه مو په اړیکو کې اسانی راوستی شي.
۸. ځکه چې جنسي اړیکې مو د پخوا په پرتله خوندورې کوي.
۹. ځکه چې دواړه غاړو ته د یو بل لپاره ښه ملګري کیدی شي.
۱۰. ځکه چې په عاطفي اړیکو کې مو د بدلونونو لامل کرځي.
۱۱. ځکه چې اروا پوهنه تل د نویو تکنیکونو کارولو وړاندیزوي.
۱۲. ځکه چې په دې سره له ستړي جنسي ژوند نه خلاصیږي.



ولې نارينه د جنسي اړيکو پر مهال مېرمن ښکل کړي؟

۱. ځکه چې د مېرمنې ذهني فشار راکموي.
۲. ځکه چې د مېرمنې په ځان باور لوړوي.
۳. ځکه چې په مېرمن کې ښه حس پيدا کوي.
٤. ځکه چې د ادرنالين ترشح لا نوره رغوي.
۵. ځکه چې په دې سره دواړه بيا ځوانيږي.
٦. ځکه چې وزن کموي او اندام بيا رغوي.
۷. ځکه چې ښځو ته رېښتينې هوساينه ورکوي
۸. ځکه چې مېرمن ځان ارزښتمن احساسوي.
۹. ځکه چې د جنسي پارېدنې لوی لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې اړيکه د مېرمنې په خوښه مخته ځي.
۱۱. ځکه چې د دفاعي سيستم ظرفيت لوړولی شي.
۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند عمر ښه او ډېرولی شي.



ولې مېرمنې په تیاره کې جنسي اړیکې خوښوي؟

۱. ځکه چې په تیاره کې ځان ښه احساسوي شي.
۲. ځکه چې په ځان باور یې ډېر اوچت نه دی.
۳. ځکه چې فکر کوي د بدن غړي یې ښه نه دي.
٤. ځکه چې په تیاره کې ځان آرامه او هوساویني.
۵. ځکه چې تیاره یې منفي هیجانونه راکموی شي.
٦. ځکه چې نظر یې مینه ناك غوندې ښکاري.
۷. ځکه چې د جنسي هورمون او پارونې لامل ګرځي.
۸. ځکه چې په رڼا کې د خجالتۍ احساس کوي.
۹. ځکه چې ځان حیاناکه او باادبه ورته ښکاري.
۱۰. ځکه چې په رڼا کې د اړیکې تجربه نه لري.
۱۱. ځکه چې په تیاره کې ښه او ژوره پارېدی شي.
۱۲. ځکه چې د بدن فزیولوژي یې همداسې جوړه ده.



ولې مېرمنې د واژنیزم پر ګډوډۍ اخته کېږي؟

۱. ځکه چې تل له جنسي اړیکو څخه وېرول شوي دي.
۲. ځکه چې له لومړي ځل جنسي اړیکو نه وېره لري.
۳. ځکه چې په جنسي اړیکو کې تند او بد چلند شوی دی.
٤. ځکه چې ډېر ځله په لومړۍ اړیکه کې چمتو شوي نه دي.
۵. ځکه چې په لومړۍ جنسي اړیکه ځان نازک احساسوي.
٦. ځکه چې نه پوهېږي او کېدی شي کورنۍ ویرولې وي.
۷. ځکه چې کله کله نارینه جنسي اړیکې په ځان پورې تړي.
۸. ځکه چې له واده وړاندې یې سلامتي نه ده رغول شوې.
۹. ځکه چې جنسي اړیکه یوه ګډه اړیکه ده، په دې نه پوهېږي.
۱۰. ځکه چې ښايي په دېکتاتوره کورنۍ کې لویه شوې وي.
۱۱. ځکه چې د جنسي ارضا کېدو په خوند نه ده پوهول شوې.
۱۲. ځکه چې ښايي له جنسي اړخه کوم وخت ځورول شوې وي.



ولې جنسي خوند دوه اړخیزه کړو؟

۱. څکه چې جنسي اړیکې باید همغږې او دوه اړخیزې وي.
۲. څکه چې دواړه لوري اړ دي تر څو له یو بله خوند واخلي.
۳. څکه چې دواړه لوري باید د یوبل د ارضا په هڅه کې وي.
٤. څکه چې د ګډ ژوند ملګري دي او د دواړو لورو حق دی.
۵. څکه چې دواړو اړخونو ته پام د دواړو مینه ډېرولی شي.
٦. څکه چې دا هر څه د جوړو تر مینځ باور نور هم ډېروي.
۷. څکه چې دې ته پام کول دواړه مسوولیت منونکي روزي.
۸. څکه چې دوه اړخیزه خوند د دواړو د خوښی لامل ګرځي.
۹. څکه چې په ټوله کې د له جنسي خیانت نه مخنیوی کوي.
۱۰. څکه چې په دې سره به په ګډه کورني ژوند کې بریالي شي.
۱۱. څکه چې له نورو سره هم د ښو ټولنیزو اړیکو لامل ګرځي.
۱۲. څکه چې د یو بل پر وړاندې ځواب ویونکي او مثبت کیږي.



ولې د شا له خوا جنسي اړيکې ونه ساتو؟

۱. ځکه چې دا اړيکه ښځو ته جنسي خوند نشي ورکولی.

۲. ځکه چې ډېری ښځې له داسې اړيکو ډېره وېره لري.

۳. ځکه چې دا اړيکه د ښځو اطراحيه سيستم بېواکه کوي.

٤. ځکه چې د نارينه تناسلي آلې ته ميکروب دننه کېږي.

۵. ځکه چې دا په نارينه وو کې د ژر انزالېدنې لامل گرځي.

٦. ځکه چې د شا له خوا جنسي اړيکې د ايډز احتمال ډېروي.

۷. ځکه چې ښځې په دې اړيکه کې ډېر زيات دردونه زغمي.

۸. ځکه چې د انسان مقعد خروجي جوړ شوی دی نه دخولي.

۹. ځکه چې د شا له خوا اړيکې د مقعد د سرطان لامل گرځي.

۱۰. ځکه چې دواړو ته ځيني ناپيژندل شوې ناروغۍ پيدا کوي.

۱۱. ځکه چې د دې لامل گرځي، چې مني بېرته مايو ته ورشي.

۱۲. ځکه چې د لويو جنسي ستونزو او وېرو لامل کېدی شي.



ولې ځینې کسان روغې جنسي اړیکې نه لري؟

۱. ځکه چې د خپل بدن د غړو په اړوند ښه احساس نه لري.
۲. ځکه چې ملګري ته نه وايي چې له اړیکو څه غواړي.
۳. ځکه چې خپلو جنسي اړیکو ته نظم او سمون نه ورکوي.
٤. ځکه چې د جنسي اړیکو په اړوند خپل احساس نه وايي.
۵. ځکه چې خپلو جنسي اړیکو ته اړین بدلونونه نه ورکوي.
٦. ځکه چې د ژوند د ملګري له اړیکو څخه خوشاله نه دي.
۷. ځکه چې د جنسي جذبولو لارو ته په سم ډول پام نه کوي.
۸. ځکه چې فکر کوي تل باید جنسي اړیکې عالي بڼه ولري.
۹. ځکه چې د ډېرې جوړو تر مینځ فزیکي نیږدېوالي کم دی.
۱۰. ځکه چې عطرونه نه وهي او د ځان پاکوالي ته پام نه کوي.
۱۱. ځکه چې د جنسي اړیکو په پوزېشن کې بدلون نه راوړي.
۱۲. ځکه چې د زړه سوي او مجبوریت له مخې اړیکې ټینګوي.



ولې ځیني جنسي اړیکې د خواشینۍ لامل گرځي؟

۱. ځکه چې د ډېرو ډېرې جنسي اړیکې یو اړخیزه وي.
۲. ځکه چې د خوب په کوټه کې وایه مه وایه ډېر وایو.
۳. ځکه چې شرمېږو او د خپلو خیالونو په اړه نه وایو.
٤. ځکه چې جنسي اړیکې مو ریښتیني او واقعي نه دي.
۵. ځکه چې له لېوالتیا پرته په جنسي اړیکو پیل کوو.
٦. ځکه چې زموږ موخه یوازې خپله اړتیا پوره کول دي.
۷. ځکه چې خپل کاري ذهني فشارونه مو کور ته راوړو.
۸. ځکه چې تل د یو بل له ظاهري څېرو څخه سر تکوو.
۹. ځکه چې د خپلې کورنۍ د غړو په خوله او رایه یو.
۱۰. ځکه چې کله ناکله د نعوذ له ستونزې سره مخ کېږو.
۱۱. ځکه چې د جنسي اړیکو پر مهال نور کارونه هم کوو.
۱۲. ځکه چې کله کله په جنسي اړیکو کې ستونزې پیدا کوو.



ولې په جنسي اړيکو کې ارضا کېدل جدي ولیسو؟

۱. ځکه چې زموږ په خلق او خوی باندې اغېزه کوي.

۲. ځکه چې سر درد او ستړيا ډېر ژر راکمولی شي.

۳. ځکه چې مرسته کوي د خوب ستونزې مو حل شي.

٤. ځکه چې د ذهني فشار په راکمولو کې مرسته کوي.

۵. ځکه چې د مېرمنو د غړو تناسب او نظم بیا رغوي.

٦. ځکه چې د پروستات سرطان خطر ډېر کمولی شي.

۷. ځکه چې د زړه د حملې کچه په دواړو کې راکموي.

۸. ځکه چې له امله يې په بدن کې هورمونونه رغېږي.

۹. ځکه چې د انسان پوستکي ته ښکلا او ځلا ورکوي.

۱۰. ځکه چې د ښځو د امیندواری وړتیا هم ډېرولی شي

۱۱. ځکه چې ارضا د روغتیا حس څو برابره ډېروی شي.

۱۲. ځکه چې د هډوکو او عصبي ستونزو مخنیوی کوي.



ولې ځيني متاهله جوړې په خپل لاس ځان خلاصوي؟

۱. ځکه چې ځيني کسان له ځوانۍ څخه پرې روږدي شوي.
۲. ځکه چې هر څه پوره غواړي او له نورو ډېره تمه کوي.
۳. ځکه چې د ژوند ملګري سره ښې عاطفي اړيکې نه لري.
٤. ځکه چې ښايي د ژر يا وروسته خلاصېدلو ستونزه ولري.
۵. ځکه چې کيداى شي مقابل لورى به يې سم نه شي پارولى.
٦. ځکه چې ښايي د ژوند ملګرى يې ناپوه، تنبل او خفه وي.
۷. ځکه چې د ژوند ملګري يې فشار پرې راوړى او ځوروي يې.
۸. ځکه چې دا هم کيدا شي، ځيني نارينه جنسي ګډوډى ولري.
۹. ځکه چې ښايي مقابل لورى يې جذابه او ښکلې ځېره ونه لري.
۱۰. ځکه چې کېداى شي د ژوند ملګرى يې سپکوي او يا هم رټي.
۱۱. ځکه چې ښايي جنسي اړيکې يې بريالى نه وي او وېره ولري.
۱۲. ځکه چې جنسي اړيکې يې بريالى نه او له نه نعوظه وېرېږي.



ولې د لوڅو فلمونو له لیدو نه ځان وژغورو؟

۱. ځکه چې د دواړو لورو په جنسي اړیکو اغېز کوي.
۲. ځکه چې په موږ کې د انساني کرامت حس سستوي.
۳. ځکه چې ټولنیزه هوساینه مو ژر له منځه وړلی شي.
٤. ځکه چې په جنسي چلند باندې مو منفي اغېز کوي.
٥. ځکه چې د نارینه او مېرمنو شخصیت سقوط کوي.
٦. ځکه چې د تاوتریخوالي او غوصې لامل ګرځي.
٧. ځکه چې خپله اړیکه د فلم له لوبغاړو سره پرتله کوو.
٨. ځکه چې بیا په سختۍ له خپلو اړیکو خوند واخلو.
٩. ځکه چې د ګډ ژوند په اړیکو مو منفي اغېز کوي.
١٠. ځکه چې د ژوند د ملګرو غوښتنې مو لوړولی شي.
١١. ځکه چې په پرلپسې یې وینو او پرې روږدي کېږو.
١٢. ځکه چې د نرانو تخیل او د ښځو ارګازم زیانمنوي.



ولې جنسي ملګرې جنسي اړيکو ته لشو چمتو کولې؟

۱. ځکه چې د ژوند ملګري ته مو ناز نه ورکوو.

۲. ځکه چې ډېر ځله د ژوند ملګرې نه ښکلوو.

۳. ځکه چې د ژوند ملګري سره لوبې نه کوو.

٤. ځکه چې د ځان نظافت او پاکوالي نه ساتو.

۵. ځکه چې د يو بل سترګو ته په مينه نه ګورو.

٦. ځکه چې له ملګري سره جنسي لوبې نه کوو.

۷. ځکه چې موږ هم پاروونکې جامې نه اغوندو.

۸. ځکه چې په جنسي اړيکو کې عطر نه کاروو.

۹. ځکه چې له جنسي اړيکو وړاندې ژر لوڅېږو.

۱۰. ځکه چې تل يو لورې جنسي اړيکو ته چمتو وي.

۱۱. ځکه چې نه پوهېږو په څه ډول يې چمتو کړو.

۱۲. ځکه چې له وړاندې مو ښه جنسي اړيکې نه لرل.



ولې د جنسي اړيکو لپاره وزن او د غړو اندول ته پام وکړو؟

۱. څکه چې له سترسونو او اضطراب سره اړيکه لري.

۲. څکه چې له ډېر وزن څخه يو لوری ستړی کېږي.

۳. څکه چې ډېر وزن ژر ستړي کېدل هم رامينځ ته کوي.

٤. څکه چې ډېر وزن د هورمونونو ترشح هم ګډوډوي.

۵. څکه چې جنسي پوزيشن به مو ډېر ستونزمن کړی شي.

٦. څکه چې به دواړو لورو کې جنسي خوند راکمولی شي.

۷. څکه چې نارينه د نعوذ پر ګډوډۍ هم اخته کولی شي.

۸. څکه چې ډېر وزن مو ښکلا تر پوښتنې لاندې راولي.

۹. څکه چې ډېر وزن يو ډول عيب او ضعف ګڼل کېږي

۱۰. څکه چې به ډېر وزن سره په ځان باور له لاسه ورکوو.

۱۱. څکه چې ډېر وزن مو د ګډ ژوند اړيکو ته زيان رسوي.

۱۲. څکه چې ډېر وزن د ځانګړو ناروغيو لامل کېدای شي.





څلورمه برخه

۱۰۰ ولي او څکه کورنۍ ژوند



ولې ځیني کورنۍ تاوتریخوالی کوي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ ځیني غړي پر یو بل باور نه لري.
۲. ځکه چې یو بل ته احترام، درناوی او متقابل درک نلري.
۳. ځکه چې راز نه ساتي او یو د بل سره د زړه خواله نه لري.
٤. ځکه چې په دې اړوند ځانګړي شوي قوانین نه پلي کوي.
۵. ځکه چې د ټولنې غړي د غوصې په مدیریت نه پوهیږي.
٦. ځکه چې ځیني مېرمنې خپلې اړیکې سمې نه شي مهار کولی.
۷. ځکه چې د اورېدلو او غوږ نیولو مهارت سم نه کاروي.
۸. ځکه چې د ستونزو حل مهارت په اړه پوره مالومات نه لري.
۹. ځکه چې تاوتریخوالی په یوه دود او تګلاره بدل شوی دی.
۱۰. ځکه چې پر رسنیو له تاوتریخوالي ډک پروګرامونه خپریږي.
۱۱. ځکه چې مېرمنې په لږه کچه کورنې ته لومړیتوب ورکوي.
۱۲. ځکه چې د تاوتریخوالي له بدو پایلو څخه خبرتیا نه لري.



ولې کورنۍ د خپلو نجونو د زده کړې مخنیوی کوي؟

۱. ځکه چې زموږ په ټولنه کې کورنۍ په سالم ډول نه جوړیږي.
۲. ځکه چې زموږ د ټولنې ډېرې کورنۍ نالوستې او بېسواده دي.
۳. ځکه چې هغوی نه پوهیږي، په دې سره خپله کورنۍ فاسدوي.
٤. ځکه چې امنیتي ستونزې او د لارې لرېوالی هم شتون لري.
۵. ځکه چې فکر کوو نجونې د ټولنیزو اړیکو په اړه نه پوهیږي.
٦. ځکه چې زموږ ټولنه توپیري چلند، تعصب او تبعیض کوي.
۷. ځکه چې د هېواد په ښارونو او کلیو کې نجونې ځورول کیږي.
۸. ځکه چې کله ناکله د کورنیو مالي ستونزې هم ددې لامل گرځي.
۹. ځکه چې ډېر ځله کورني اول خپلو زامنو ته لومړیتوب ورکوي.
۱۰. ځکه چې کله ناکله خپلوان او گاونډیان کورنۍ دې کار اړ باسي.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږو نالوستې ښځې ټولنې ته ډېر زیانونه رسوي.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو ښځې هم خپلې وړتیاوې او استعدادونه لري.



ولې کورنۍ په خپل مینځ کې حسادت ونه کړي؟

۱. ځکه چې د کورنیو تر مینځ کینې او ناندرۍ ډېروي.
۲. ځکه چې د کورنیو تر مینځ د سختو ستونزو لامل گرځي.
۳. ځکه چې کورنۍ ستونزې د پخوا په پرتله ډېرې زیاتوي.
٤. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مینځ متقابل باور راکموي.
۵. ځکه چې زمو نوښتي وړتیا، مینه او خوشالي راکموي.
٦. ځکه چې حسادت د مینې او د زړه خواله راکمولی شي.
۷. ځکه چې په اند او نظرونو د لږ سوچ کولو لامل کېږي.
۸. ځکه چې حسادت د انرژیو یو لوی ضایعه کوونکی دی.
۹. ځکه چې وروسته کرار کرار په دود او رواج بدلیږي.
۱۰. ځکه چې د کورنیو د ودې او نېکمرغۍ مخنیوی کوي.
۱۱. ځکه چې په موږ کې د ټولنیز باور له منځه وړي.
۱۲. ځکه چې لامل کېږي ډېری بدې کړنې عادي ونیول شي.



ولې د يوې روغې کورنۍ لرل اړين دي؟

۱. ځکه چې تجروبو ته په کتو سره يوازينۍ آرام ځای دی.

۲. ځکه چې داسې کورنۍ اړيکې تل روغې او رېښتينې وي.

۳. ځکه چې کورنۍ د روزنې لومړنی او يوازينی ځای دی.

٤. ځکه چې دا کورنۍ د ستونزو او ناچاريو په وړاندې درېږي.

۵. ځکه چې د ټولنيزو او کلتوري ارزښتونو ښه ساتونکې وي.

٦. ځکه چې زموږ له ځان پېژندنې (هويت) سره مرسته کوي.

۷. ځکه چې روغه او سالمه کورنۍ، د روغې ټولنې زانګو ده.

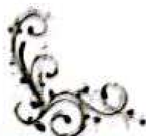
۸. ځکه چې زموږ جسمي او اروايي اړتياوې را پوره کوي.

۹. ځکه چې زموږ عاطفي، مالي او کلتوري ملاتړ کوونکې وي.

۱۰. ځکه چې ناسالمې کورنۍ د کورنيو ستونزو لوی لامل دی.

۱۱. ځکه چې په ذهن کې د کورنۍ انځور نه لرل ډېر ناشونی دی.

۱۲. ځکه چې ونډه يې مخ په کمېدو ده او بايد ارزښتناکه شي.



ولې نارينه له واده وروسته له خپل مور او پلار څخه نه بېلېږي؟

١. ځکه چې زموږ په ټولنه کې تېروتنه او ناوړه چاره بلل کېږي.
٢. ځکه چې زموږ د ټولنې ډېری هلکان فکري خپلواکي نه لري.
٣. ځکه چې ډېری هلکان د بېل ژوند په خوند او مزه نه پوهېږي.
٤. ځکه چې ځيني يې له کورنۍ سره تړلي او يا ډېرې اړيکې لري.
٥. ځکه چې ډېری هلکان کار، دنده او د ژوند لپاره ځای نه لري.
٦. ځکه چې ډېری د ناوړه او منفي پايلو په اړوند پوهاوی نه لري.
٧. ځکه چې په ځان بسيا او خپلواک نه دي، چې دا کار وکړي.
٨. ځکه چې په ځان او خپلو وړتياوو باندې باور او اعتماد نه لري.
٩. ځکه چې نه پوهېږي دوام يې په اړيکو کې تړاو رامينځ ته کوي.
١٠. ځکه چې په دې نه پوهېږي چې کورنۍ ته د ستونزو لامل گرځي.
١١. ځکه چې نه پوهېږي خپلې مېرمنې ته ستونزې مينځ ته راوړي.
١٢. ځکه چې نه پوهېږي د داسې بېلتون څخه ځوربدل لندمهالي، وي.



ولې خپل کورني ژوند ته انګېزه ورکړو؟

۱. ځکه چې زموږ په ډېرې برياليتوبونو کې مرسته کوي.

۲. ځکه چې موږ کولی شو کورنی ژوند په سمه وپېژنو.

۳. ځکه چې په کورني ژوند کې له خپلې ونډې خبرېږو.

٤. ځکه چې له ژوند سره مو مينه او لېوالتيا پيدا کيږي.

۵. ځکه چې ښې راتلونکې ته مو هيله مندی راټوکوي.

٦. ځکه چې د ستونزو د حل پر وړاندې مو وړتيا ډېروي.

۷. ځکه چې د ژوند په پرمختګ کې موږ سره مرسته کوي.

۸. ځکه چې په ګډ ژوند کې د خوښی او مينې لامل ګرځي.

۹. ځکه چې زموږ د نوښت او کشف وړتياوې ژوندی کوي.

۱۰. ځکه چې په موږ کې د انرژي راټوکېدو ښه لامل ګرځي.

۱۱. ځکه چې د ډېرو ستونزو او شخړو په حل کې مرسته کوي.

۱۲. ځکه چې موږ پوه، پياوړي، کلک او موخيز (هدفمند) کوي.



ولې په کورنۍ کې له ځینو بدلونونو سره جوړ نه راځو؟

١. ځکه چې نه پوهېږو څه ډول مو د ناجوړېو مخه ونیسو.
٢. ځکه چې ډېر ځله مو کورنۍ بدلون منونکي نه یو روزلي.
٣. ځکه چې ډېری کورنۍ له یو ډول مساوي ژوند سره عادت دي.
٤. ځکه چې له بند او شرط نه ډکو کورنیو کې را لوی شوي یو.
٥. ځکه چې په کلک او دیکتاتورانه ډول عادت او را لوی شوي یو.
٦. ځکه چې تحلیل نه کوو او ډېری له موږ نه ښه اورېدونکي نه یو.
٧. ځکه چې والدینو مو ډېره پیروي رانه کړې او نازولي شوي یو.
٨. ځکه چې د ښې پرېکړې او ستونزو د حل مهارت نه زده کوو.
٩. ځکه چې همغږي نه یو او د آرماني ژوند په فکر کې یو.
١٠. ځکه چې پوهېږو بدلون د ژوند بنسټ دی، خو بیا هم تېښته کوو.
١١. ځکه چې د خپلې کورنۍ ناوړه حالت سمولو باندې باور نه لرو.
١٢. ځکه چې د ستونزو حل او بدلون باندې فکر ته وخت نه ورکوو.



ولې له خپل خسر سره سم چلند نه کوو؟

۱. ځکه چې د خپل خسر په اړوند بدګمانه او مشکوکه یو.
۲. ځکه چې له واده وړاندې مو ځيني ستونزې سره لرلي.
۳. ځکه چې زموږ په ژوند کې را ګډېږي او مداخله کوي.
٤. ځکه چې کله ناکله کورنۍ یو بل سره کینه او بغض لري.
٥. ځکه چې ډېر ځله واړه ا و بې ارزښته مسایل اړین بولو.
٦. ځکه چې په اجبار مو واده کړی وو او ترې راضي نه يو.
٧. ځکه چې له واده وړاندې کورنۍ تناسب په پام کې نه نیسو.
٨. ځکه چې عاطفي ستونزې لرو او یو بل سم نه درک کوو.
٩. ځکه چې کله ناکله انګېرو زموږ د ټولو ستونزو لامل دی.
۱۰. ځکه چې کله ناکله مو خسر زموږ د غوښتنو خلاف کوي.
۱۱. ځکه چې خسرخېلو مو ډېر ولور راځخه اخیستی دی.
۱۲. ځکه چې موږ د یو او بل کور ته ډېر ځو او راځو.



ولې له کورنيو ستونزو نه خلاصېږو؟

۱. ځکه چې خپل کورني ژوند ته سم پلان نه لرو.

۲. ځکه چې کورنۍ ستونزې مو سمې نه دي پېژندلي.

۳. ځکه چې د کورنۍ اروايي ستونزو درملنه نه کوو.

٤. ځکه چې په ګډ ژوند کې بدلون او نيوکې نشو منلی.

٥. ځکه چې په ګډ ژوند کې له يو بله ډېرې غوښتنې لرو.

٦. ځکه چې په ګډ ژوند کې مسووليت منونکي نه يو.

۷. ځکه چې ځان غوښتونکي يو او د نورو حق نه منو.

۸. ځکه چې د کورنيو ستونزو حل کولو ته وخت نه لرو.

۹. ځکه چې ګډ ژوند په يوه خوښ او ونډه منونکي نه يو.

۱۰. ځکه چې بدلون نه منو او د حل نوې تګلارې نه کاروو.

۱۱. ځکه چې د کورنۍ وړې ستونزې له اندازې لويې ګڼو.

۱۲. ځکه چې نورې اړيکې لرو او په ژوند مو اغېز کړی.



ولې په کورنۍ کې دیکتاتوري مینځ ته راځي؟

۱. ځکه چې په کورنۍ کې یو نارینه یا یوه مېرمن لوی کوي.
۲. ځکه چې د نارینه او مېرمنو تر مینځ توپیرونه نه درک کوو.
۳. ځکه چې ډېرځله کورنۍ جنسي توپیري چلند ته لمن وهي.
٤. ځکه چې په ځینو افغان کورنیو کې یې فقر لامل گرځېدلی.
۵. ځکه چې د کورنۍ ډېری غړي نالوستي یا لږ لوستي دي.
٦. ځکه چې د یو بل له حقونو خبر نه یو او مرسته نه کوو.
۷. ځکه چې د کورنۍ غړو په مینځ کې درناوی او مهر نشته.
۸. ځکه چې په دې هڅه کې یو تر څو یو بل مهار او مدیریت کړو.
۹. ځکه چې کېدای شي اروایي گډوډۍ لرو او درملنه یې نه کوو.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ د غړو د مسوولیتونو وېش نه عملي کوو.
۱۱. ځکه چې ټولنه همداسې دیکتاتوره ده او موږ ترې ځان نه ساتو.
۱۲. ځکه چې پر یو بل تور لگوو او په ریښتیني ډول غوږ نه نیسو.



ولې له خپل ګډ ژوند څخه خوابدي کېږو؟

۱. ځکه چې بدلون ته په سمه توګه پام نه کوو.
۲. ځکه چې غواړو د مجردانو په شان ژوند وکړو.
۳. ځکه چې د ګډ ژوند ملګری د ځان مزدور ګڼو.
٤. ځکه چې پر ځان باور مو ډېر راکښته شوی دی.
۵. ځکه چې یو له بل سره مینه نه لرو او خوښ نه یو.
٦. ځکه چې تاکل شوې وه بل چا سره واده وکړو.
۷. ځکه چې کله ناکله یو د بل اړتیاوې نه پوره کوو.
۸. ځکه چې ډېر ځله خپل ظاهر ته پام نه نیسو.
۹. ځکه چې پر خپل کار او چارو کې ډېر بوخت یو.
۱۰. ځکه چې د نارینه او ښځو په اړه سم معلومات نه لرو.
۱۱. ځکه چې له یو بل چا سره هم موازي اړیکه لرو.
۱۲. ځکه چې ژوند کې د نورو ښکېلتیا ته اجازه ورکوو.



ولې له کورنیو اقتصادي ستونزو مخنیوی نشو کولی؟

۱. ځکه چې مالیه او دولتي حسابونه پر خپل وخت نه ورکوو.
۲. ځکه چې خپل عواید او لګښتونه په غور سره نه حسابوو.
۳. ځکه چې خپل وسایل او توکي په سالمه توګه نه کاروو.
٤. ځکه چې خپله شتمني او پیسې نه ساتو او نه زېرمه کوو.
۵. ځکه چې ډېر ځله خپل پوروونه په ټاکلي وخت نه پرې کوو.
٦. ځکه چې له کومې مهمې اړتیا پرته له خلکو پوروونه اخلو.
۷. ځکه چې له خلکو نه خپل پوروونه په ټاکلي وخت نه اخلو.
۸. ځکه چې د ځان ښودنې په موخه له اړتیا پرته لګښت کوو.
۹. ځکه چې د کورنیو توکو ته ژر ژر او بېځایه بدلون ورکوو.
۱۰. ځکه چې خپل کورني اضافي او بې ګټې توکي نه پلورو.
۱۱. ځکه چې په ډېر لګښت لرونکو غونډو کې ګډون کوو.
۱۲. ځکه چې لګښتونه د عوایدو او سپما پر بنسټ نه تنظیموو.



ولې له کورنیو ستونزو څخه مخنیوی نشو کولی؟

۱. څکه چې له کوره بهر چارو کې ډېر بوخت یو.

۲. څکه چې پر وخت د خپلو خپلوانو خبر نه اخلو.

۳. څکه چې کلیزې او ملي ورځې پر وخت نه نمانځو.

٤. څکه چې له بې ځایه اړیکو او لیدنو نه لاس نه اخلو.

۵. څکه چې وړې ستونزې په خپل وخت نه حل کوو.

٦. څکه چې نه خپله پوهېږو او نه له نورو مرسته غواړو.

۷. څکه چې د ګډ کورني ژوند په اړوند مطالعه نه کوو.

۸. څکه چې په کورنیو چارو او مسایلو کې ونډه نه اخلو.

۹. څکه چې پر وخت د کورنیو ستونزو مخه نه نیسو.

۱۰. څکه چې د کورنۍ لومړیتوبونه په غور سره نه څېړو.

۱۱. څکه چې د کورنیو ستونزو په اړوند مشوره نه اخلو.

۱۲. څکه چې ډېر ځله له یو بله ډېرې او بېځایه غوښتنې لرو.



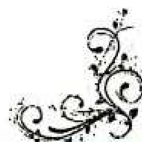
ولې کورني صميميت او مهرباني ته پام نه کوو؟

۱. ځکه چې ښايي د کورنۍ غړي مو اضطراب او وېره ولري.
۲. ځکه چې د خپلو کورنيو ستونزو حلولو ته پوره پام نه کوو.
۳. ځکه چې په خير او پام سره خبرې، سوچ او چلند نه کوو.
٤. ځکه چې ښايي له خپلې مېرمنې او اولادونو سره مينه ونه لرو.
۵. ځکه چې د ګډ ژوند له ملګري او اولادونو سره مينه نه کوو.
٦. ځکه چې اقتصادي ستونزو ته مو بې کچې ارزښت ورکوو.
۷. ځکه چې متقابل درناوی نه لرو او يو له بل سره پرتلنه کوو.
۸. ځکه چې کله ناکله خپل ګډ ژوند ته ارزښت نه ورکوو.
۹. ځکه چې ښايي د خپلې کورنۍ بنسټ مو سم نه وي ايښی.
۱۰. ځکه چې د ګډ ژوند له ملګري سره هم فکره نه يو.
۱۱. ځکه چې ښايي د ژوند له ملګري سره سني توپير ډېر وي.
۱۲. ځکه چې کله ناکله د ماشومانو ډېرښت دا ستونزه راولاړوي.



ولې مو له پرمختګونو سره سره کورنۍ نېکمرغه نه ده؟

۱. ځکه چې د کورنۍ ځيني غړي له ناکلې کچې ډېر بوخت شوي دي.
۲. ځکه چې ځيني نارينه او مېرمنې د ګډ ژوند پر اصولو نه پوهيږي.
۳. ځکه چې کله ناکله زموږ محرم مسايل او رازونه نورو ته رسيږي.
٤. ځکه چې کله کله زموږ اصلي ټولنيزې اړيکې لږ او کم رنګه کيږي.
۵. ځکه چې ګډ کورنی ژوند مو ډېر زياد په جنسي اړيکو راڅرخيږي.
٦. ځکه چې مادياتو ته له معنوياتو او علم څخه ډېر زياد ارزښت ورکوو.
۷. ځکه چې له پيله مو د واده معيارونو ته پوره ارزښت نه دی ورکړی.
۸. ځکه چې کورنيو مو اروايي امنيت او مسئونيت له لاسه ورکړی دی.
۹. ځکه چې ځيني خلک له وړاندې فردي ژوند او مجردۍ ته لېواله وي.
۱۰. ځکه چې ښايي د ځينو کورنيو له چوکاټه وتلې ازادي ډېره شوې وي.
۱۱. ځکه چې بېلابېلو ډولونو ته پام نه کوو او يو ډول مساوي ژوند لرو.
۱۲. ځکه چې د ټکنالوژيکي وسايلو څخه په سم ډول ګټه نه پورته کوو.



ولې د کورنۍ غړي پر نشه‌يي توکو روږدي کېږي؟

۱. ځکه چې ډېری د نشه يي توکو له زيانونو څخه خبر نه دي.
۲. ځکه چې ډېری خلک نشه يي توکو ته په اسانۍ لاس رسی پيدا کوي.
۳. ځکه چې کورنۍ مو ګډې وډې، لړزانده او يا هم ديکتاتوره وي.
٤. ځکه چې ځوانان په دې ډول له ځان پېژندنې نه تېښته کوي.
۵. ځکه چې زموږ د کورنيو نظم سالم، روغ او ډېر مثبت نه دی.
٦. ځکه چې زموږ د کورنۍ د غړو پر ځان باور کم او ټيټ دی.
۷. ځکه چې د کورنيو اړيکې کم زورې او يو ډول پرېکوونکې دي.
۸. ځکه چې کېدای شي د کورنۍ په غړو کې ژور خپګان وي.
۹. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ اړيکې اصلي رنګ نه لري.
۱۰. ځکه چې زموږ ډېری ځوانان د ژوند له مهارتونو نه دي خبر.
۱۱. ځکه چې ډېر ځله والدين له اولادونو سره په هوښياری چلند نه کوي.
۱۲. ځکه چې زموږ د ځوانانو ملګرتياوې او اړيکې سالمې نه دي.



ولې په افغانستان کې روغې کورنۍ کمې دي؟

۱. ځکه چې د ځینو کورنیو مشران جسمي او ارواییي ګډوډۍ لري.
۲. ځکه چې د کورنۍ جوړېدو تګلاره له پیله ښه او روغه نه وي.
۳. ځکه چې ډېر ځله د اولاد روزنې لپاره له رښتنې نه کار اخلو.
٤. ځکه چې په افغانستان کې ډېرې کورنۍ نالوستې او لویې دي.
۵. ځکه چې زموږ په هېواد کې خوک روغه او سالمه کورنۍ نه پېژني.
٦. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمینځ دندې او مسوولیتونه څرګند نه دي.
۷. ځکه چې د مېرمنې او خاوند ارواییي اړتیاوو ته مو پوره پام نه کوو.
۸. ځکه چې د خاوند او مېرمنې د احساساتو تشولو لپاره ځای نشته.
۹. ځکه چې په ځینو افغان کورنیو کې وچ قوانین جوړ او عملي کېږي.
۱۰. ځکه چې ښایي بدې خبرې، بد چلند او رټنه په کور کې عادي وي.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ ډېرې غړي له یو بل سره یوه خوله نه وي.
۱۲. ځکه چې په کورنیو کې قدرت غوښتنه، ځورونه او دیکتاتوري وي.



ولې د خپلې کورنۍ رازونه نورو ته وله وايو؟

۱. ځکه چې په يو ډول بې بنسټه او ناروغه ټولنه کې ژوند کوو.
۲. ځکه چې د شک او بې باورۍ د را منځته کېدو لامل گرځي.
۳. ځکه چې هر څوک رازونه لري او موږ بايد پکې ښکېل نشو.
٤. ځکه چې زموږ د ټولنيز کلتور له مخې ښايي د مرگ لامل شي.
۵. ځکه چې زموږ د شخصي او گډ ژوند حريم ته لوی زياد رسوي.
٦. ځکه چې د خاوند او مېرمنې تر مينځ درناوی له مينځه وړي.
۷. ځکه چې د خلکو پر وړاندې زموږ ټولنيز محبوبيت ډېر ټيټوي.
۸. ځکه چې د شاوخوا گاونډيانو او خپلوانو لپاره موضوع جوړېږو.
۹. ځکه چې کېدای شي نور يو بل ته د ژوند حقايق ونه ويلی شو.
۱۰. ځکه چې په دې نه پوهېږو چې ځيني رازونه بايد هيچاته ونه وايو.
۱۱. ځکه چې زموږ د کورنۍ او گاونډيانو د ښکېلتيا لامل به وگرځي.
۱۲. ځکه چې رازونه يوازې ارواپوه، ډاکټر او وکيل ته ويل کېږي.



ولې په کورنيو ستونزو کې راښکېل کېږو؟

۱. ځکه چې ډېرې او ماشومانه غوښتنې او کړنې کوو.
۲. ځکه چې اوس هم ماشومانه ځانګړنې په ځان کې لرو.
۳. ځکه چې له خپل خاوند يا مېرمنې سره ډېر توپير لرو.
٤. ځکه چې مېرمنه، خاوند او کورنۍ مو نه درک کوو.
۵. ځکه چې ذهني او کاري امنيت نه لرو او په کار کې بوخت يو.
٦. ځکه چې د جنسي ژوند په اړه پوره مالومات نه لرو.
۷. ځکه چې خپل ګډ کورني ژوند ته منظم پروګرام نه لرو.
۸. ځکه چې له خاوند يا مېرمنې سره سيالي او تبعيض لرو.
۹. ځکه چې د خپل ګډ ژوند ملګرى له نورو سره پرتله کوو.
۱۰. ځکه چې ښايي مېرمنه يا خاوند کومه اروايي ګډوډي ولري.
۱۱. ځکه چې ښايي يو له زوجينو نه شخصيتي ګډوډي ولري.
۱۲. ځکه چې له واده وړاندې مو له ارواپوه سره مشوره نه ده کړې.



ولې خپلې کورنۍ ستونزې نشو حل کولی؟

۱. ځکه چې د کورنیو ستونزو اصلي لامل مو نه دی پلټلی.
۲. ځکه چې له روغو او بېلابېلو حل لارو مو ګټه نه ده اخیستې.
۳. ځکه چې د بېلابېلو حل لارو او بدلون په اړه فکر نه کوو.
٤. ځکه چې د ځینو ساده ستونزو په ساده والي باندې باور نه لرو.
۵. ځکه چې په دې باور نه یو چې هره ستونزه څو حل لارې لري.
٦. ځکه چې د خپل خاوند یا مېرمنې احساسات نشو درک کولی.
۷. ځکه چې د ستونزو له منلو څخه وړاندې پړه پر نورو اچوو.
۸. ځکه چې د ستونزو د حل په موخه څېړنه او مطالعه نه کوو.
۹. ځکه چې کورنۍ او ګډ ژوند زموږ لپاره لومړیتوب نه لري.
۱۰. ځکه چې بېلابېلې حل لارې نه ارزوو او نه یې عملي کوو.
۱۱. ځکه چې له ستونزو څخه تېښته کوو او یا هم ځان تېرباسو.
۱۲. ځکه چې د کورنۍ مشورې یو تکړه ارواپوه ته مراجعه نه کوو.



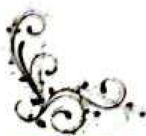
ولې د کورنۍ يو ښه او هڅاند غړی نه يو؟

۱. ځکه چې مور، خپله يا مو کورنۍ پرمختګ غوښتونکې نه ده.
۲. ځکه چې پر لږو امکاناتو او وسايلو باندې بوخت شوي يو.
۳. ځکه چې د ژوند پر جزياتو باندې غور او تمرکز نه کوو.
٤. ځکه چې ډېر ځله مو د کار کيفيت په يوه ښه او ډول نه ساتو.
۵. ځکه چې ډېر ځله د چا مشورو او خبرو ته غوږ نه نيسو.
٦. ځکه چې ډېر ځله مور د خبرو ګوډي يو نه د عمل زامن.
۷. ځکه چې د خپلې تل پاتې ودې او پرختک لپاره مطالعه نه کوو.
۸. ځکه چې تل له ځانه يو پوه او باهوښه زده کوونکی نه جوړوو.
۹. ځکه چې پخپله رشته کې تخصص او مهارت پسې نه ګرځو.
۱۰. ځکه چې د حل لارو عملي کول تر وروستيو شېبو نه ځارو.
۱۱. ځکه چې ډېرځله د کاذب برياليتوب احساس له ځان سره لرو.
۱۲. ځکه چې د کيفيت لوړولو په موخه پلان او پروګرام نه لرو.



ولې مینه ناک مور او پلار شو؟

۱. ځکه چې پرته له دې مو اولادونه سرغړونکي کېږي.
۲. ځکه چې له مینې او محبت سره زموږ باور پیل کېږي.
۳. ځکه چې اولادونه به مو هم مینه او محبت زده کړي.
٤. ځکه چې اولادونه خوښ او خوشاله مور او پلار غواړي.
۵. ځکه چې د محبت په نشتوالي کې اولادونه ناروغه کېږي.
٦. ځکه چې مینه او محبت په کورنۍ کې یو مهم اصل دی.
۷. ځکه چې ډېرځله مو اولادونه خوښ او خوشاله کوي.
۸. ځکه چې کورنۍ اړیکې به مو مینه ناکې او ښې کړي.
۹. ځکه چې زموږ د اولادونو تر مینځ باور لوړ او رغوي.
۱۰. ځکه چې اولاد به مو ځان بې ارزښته احساس نه کړي.
۱۱. ځکه چې مینه کول د کورنیو ستونزو د حل لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې اولاد ته مینه ورکول ښه روزنه بلل کېږي.



ولې زموږ کورنۍ اړیکې روغې نه دي؟

١. ځکه چې غیبت او په نورو پسې خبرې کوو.
٢. ځکه چې د وینا لپاره اړین مهارتونه نه لرو.
٣. ځکه چې د خبرو بڼه مو نرمه او آرامه نه ده.
٤. ځکه چې مثبت، مهربان او مینه ناکه نه یو.
٥. ځکه چې تور لګولو او په خبرو پسې ګرځو.
٦. ځکه چې د مقابل لوري منفي چلند جدي نیسو.
٧. ځکه چې غرور او تاوتریخوالي ته لاس کوو.
٨. ځکه چې د ښو اړیکو مهارتونه مو نه دي زده.
٩. ځکه چې ریښتیني نه یو او ښښنه هم نه غواړو.
١٠. ځکه چې ښښنه نه کوو او د نورو نېکۍ هېروو.
١١. ځکه چې د خپل بدن ژبه په نظر کې نشو ساتلی.
١٢. ځکه چې د اړیکو د رغولو لپاره هڅه نه کوو.



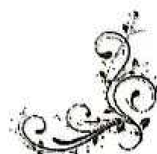
ولې خپلې کورنۍ ستونزې نشو پېژندلی؟

۱. ځکه چې له ستونزو سره مخ کېدل مهارت ته اړتیا لري.
۲. ځکه چې هېڅکله د کورنۍ اروا پوهنې کتابونه نه لولو.
۳. ځکه چې کورنۍ ته د یو ارزښتناک بنسټ په سترګه نه ګورو.
٤. ځکه چې په کورنۍ کې مو همکاري او مسوولیت منل نشته.
۵. ځکه چې ډېرځله مو ګډې کورنۍ اړیکې سمې نه دي ارزولې.
٦. ځکه چې د ګډ ژوند له ملګري سره مو اړیکې ښه نه دي.
۷. ځکه چې د یوبل همکارۍ، مشورو او باورونو ته پام نه کوو.
۸. ځکه چې لا هم خپلې چارې او مسوولیتونه سم نه ترسره کوو.
۹. ځکه چې د ستونزو پېژندلو په موخه هر اړخیزه هڅه نه کوو.
۱۰. ځکه چې ښایې په ژوند کې مو اختلاف یا ناسمه پوهېدنه وي.
۱۱. ځکه چې تل د پېژندلو پر ځای یو بل ته ناسمې خبرې کوو.
۱۲. ځکه چې په کورنۍ کې مو هوډ، ژمنتیا، باور او انصاف نشته.



ولې مو اولادونه ځان له نورو سره پرتله کوي؟

۱. ځکه چې تل مو هغوی له نورو سره پرتله کړي دي.
۲. ځکه چې مور له خپلې خوښې سره سم اولاد غواړو.
۳. ځکه چې په خپله مو خپل اولادونه همداسې روزلي.
٤. ځکه چې زموږ دود او رواجونه په همدې بڼه دي.
٥. ځکه چې دا نه منو چې انسانان یو له بل سره توپیر لري.
٦. ځکه چې د اولاد روزنې ښې لارې مو نه دي کارولې.
۷. ځکه چې تل مو قضاوت کړی؛ نه همغږي او ملاتړ.
۸. ځکه چې له خپلو اولادونو سره مو مرسته نه ده کړې.
۹. ځکه چې اولادونه مو د هغوی له ملګرو سره پرتله کړي.
۱۰.ځکه چې اولادونه مو د ټولنې په خوښه روزلي دي.
۱۱.ځکه چې تراوسه مو نه دي ورته ویلی چې دا کار مه کوه.
۱۲.ځکه اولاد ته مو نه دي ویلي چې پرتله ورته زیانمنه ده.



ولې مو کورنۍ منظم پروګرامونه نه لري؟

١. ځکه چې پلان جوړولو ته وخت او ارزښت نه ورکوي.

٢. ځکه چې ډېرى يې له ماشومتوبه همداسې عادت شوي.

٣. ځکه نه پوهېږو چې بې نظمي د ناسالم ژوند يوه نښه ده.

٤. ځکه چې مور خپلو ډېرو چارو ته نظم او پروګرام نه لرو.

٥. ځکه چې نه پوهېږو مور د خپلو اولادونو لپاره بېلګې يو.

٦. ځکه چې د نظم د ښه والي په اړوند پوره مالومات نه لرو.

٧. ځکه چې له وړکتونه تر پوهنتونه مو نظم نه دی لوستلی.

٨. ځکه چې د نظم او ترتيب په اړوند روزنه نه ده راکړل شوې.

٩. ځکه چې ژوند چې هر څنګه وي تېرېږي، همدا يې راته ويلي.

١٠. ځکه چې په دې نه پوهېږو چې نظم لرل د بريا لامل ګرځي.

١١. ځکه چې ډېرځله راته نظم او ترتيب مهم نه دی پېژندل شوی.

١٢. ځکه چې په دې اړوند د کورنۍ په ارواپوهنه خبر نه يو.



ولې ځیني کورنۍ خوښې او خوشاله نه دي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ غړي پیسو ته ډېر ارزښت ورکوي.
۲. ځکه چې په افغانستان کې ډېرې کورنۍ، نالوستې دي.
۳. ځکه چې ځیني کورنۍ په ګډه سره خواړه نه خوري.
٤. ځکه چې د کورنۍ ډېری غړي ډېر زیات بوخت دي.
۵. ځکه چې د خوښۍ په موخه په ګډه مېلې ته نه سره ځي.
٦. ځکه چې د کورنیو اړیکو جوړولو مهارتونه نه لري.
۷. ځکه چې له کچې ډېر په خواله رسنیو کې بوخت دي.
۸. ځکه چې ښایي د کورنۍ غړي اروایي ګډوډۍ ولري.
۹. ځکه چې ښایي د کورنۍ د غړو تر مینځ درناوی نه وي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ غړي له یو بله ډېرې غوښتنې لري.
۱۱. ځکه چې د کورنیو ستونزو د حل په موخه خبرې نه کوو.
۱۲. ځکه چې د کورنۍ نېکمرغي راته لومړیتوب نه دی.



ولې مو کورنی ژوند نه خوښېږي؟

۱. ځکه چې زموږ هېواد کې ودونه په زور او جبر کېږي.
۲. ځکه چې کله ناکله اوږدمهاله وېره او اضطرابونه لرو.
۳. ځکه چې ډېرځله لوړ فکر نه کوو او ځان کم احساسوو.
٤. ځکه چې ډېرځله کینه، بغض، حسادت او بخیلي لرو.
۵. ځکه چې خپل ګډ کورني ژوند ته منظم پروګرام نه لرو.
٦. ځکه چې ډېرځله بې نظمه یو او ذهن مو هم ګډوډ وي.
۷. ځکه چې له وړاندې د ګډ ژوند په اړوند مطالعه نه لرو.
۸. ځکه چې ډېرځله ژورخپګان لرو او ناهیلي شوی هم یو.
۹. ځکه هغه څه چې زموږ د نېکمرغۍ لامل ګرځي نه څېړو.
۱۰. ځکه چې ډېرځله خپل ژوند له نورو خلکو سره پرتله کوو.
۱۱. ځکه چې په پخوانۍ او اوسنۍ کورنۍ کې تاوتریخوالی وي.
۱۲. ځکه چې ډېرځله مو په کورنۍ کې توپیري چلند کړی دی.



ولې ځیني کورنۍ له کچې ډېرې غوښتنې کوي؟

۱. ځکه چې ځیني میندې او پلرونه خپل زامن مسوول ګڼي.
۲. ځکه چې ځیني میندې او پلرونه له وړاندې عادت شوي.
۳. ځکه چې ټول زامن د مور او پلار پر وړاندې مسوول ګڼي.
٤. ځکه چې مور هم له مور او پلار څخه په خپل وخت غواړو.
٥. ځکه چې ځیني کورنۍ په دې باور دي چې اولاد مزدور دی.
٦. ځکه چې خور یا ورور مو د کورنۍ غوښتنې لوړې کړي.
۷. ځکه چې ډېری میندې او پلرونه ځانګړې بوختیاوې نه لري.
۸. ځکه چې له هغه پیله مو خپلو اړیکو ته حدود نه دي ټاکلي.
۹. ځکه چې غوښتنه زموږ په ټولنه کې عادي مسئله بلل کېږي.
۱۰. ځکه چې ډېری کورنۍ د دوو نسلونو توپیرونه نشي منلی.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ ارواپوهنې متخصص سره مشوره نه کوو.
۱۲. ځکه چې ډېری له موږ نه مغروره او نه اورېدونکې کورنۍ یو.



ولې د ماشومانو پر وړاندې جنګ ونه کړو؟

۱. ځکه چې ماشومان د مور او پلار د هر کار پيښې کوي.
۲. ځکه چې ډېرځله ځان د دې جګړې لامل او دليل ګڼي.
۳. ځکه چې په کورنۍ فضا باندې منفي اغېز شيندلی شي.
٤. ځکه چې مور او پلار ته د درناوي د کموالي لامل ګرځي.
۵. ځکه چې ښايي اولادونه له مور او پلار څخه لرې کړي.
٦. ځکه چې ماشومان ځان په دې شخړو کې ښکېل ګڼي.
۷. ځکه چې د ماشومانو د ارواييي ستونزو لامل ګرځي.
۸. ځکه چې ماشومان د دې شخړو د غځېدو وېره پيدا کوي.
۹. ځکه دا چې دوی څه نشي کولی، خواشيني کېږي.
۱۰. ځکه چې ښايي په اولاد کې د جنسي بېلاريو لامل شي.
۱۱. ځکه چې جګړې د ماشومانو په اروا ډېر بد اغېز کوي.
۱۲. ځکه چې جګړه ډېرې انديښنې او کرکې پيدا کولی شي.



ولې لږ اولادونه ولرو؟

۱. ځکه چې د اولادونو ساتل او روزل ګران شوي دي.
۲. ځکه چې د نن زمانې ډېرى اولادونه ستونزې جوړوي.
۳. ځکه چې ټولې هیلې او غوښتنې یې نشو پوره کولی.
٤. ځکه چې ژوند او ګډې اړیکې ډېرې پیچلې او ګرانې شوي دي
۵. ځکه چې د نن سبا انسانان له کچې ډېر بوخت شوي.
٦. ځکه چې لږ اولادونه په سمه توګه روزل کېدای شي.
۷. ځکه چې هغه کورنۍ چې شمېر یې لږ وي، روغې وي.
۸. ځکه چې ډېر ماشومان مور او پلار دواړو ته زیان رسوي.
۹. ځکه چې د اولادونو تر مینځ همغږي به راته آسانه شي.
۱۰. ځکه چې اروایپوهان بیاځلي د لږو ماشومان تینګار کوي.
۱۱. ځکه چې لږ ماشومان مو د ګډ کورني ژوند اړیکې رغوي.
۱۲. ځکه چې ډېر اولادونه په هر حال نه شو مدیریت کولی.



ولې کله کله په کورنۍ کې د نورو بې احترامي کېږي؟

۱. ځکه چې په دې اړوند ځانګړي ارزښتونه نه جوړوو.
۲. ځکه چې اولاد ته مو درناوی کول نه دي ور زده کړي.
۳. ځکه چې کله کله والدين هم يو بل ته درناوی نه کوي.
٤. ځکه چې ډېرځله مور خپله هم په درناوي عمل نه کوو.
۵. ځکه چې په ښوونيزو مرکزونو کې پرې کار نه کېږي.
٦. ځکه چې مور ته يوازې لويانو ته درناوی ښوول شوی.
۷. ځکه چې درناوی د مينې لامل دی او دا مو نه ده زده کړې.
۸. ځکه چې کورنۍ د بې احترامۍ په اړوند ناستې نه کوي.
۹. ځکه چې نه پوهېږو درناوی کول يوه ځانګړې اړتيا ده.
۱۰. ځکه چې د درناوي نشتون لويې ستونزې راولاړولی شي.
۱۱. ځکه چې غوښتنې مو لوړې دي او ښه نه يو روزل شوي.
۱۲. ځکه چې د يو بل په چارو کې ډېرې ځله لاسوهنه کوو.



ولې ځيني کورنۍ له خپلو نويو ځوانانو سره ستونزه لري؟

۱. ځکه چې د نسلونو تر مينځ حساسيت نشي درک کولی.
۲. ځکه چې د نويو ځوانانو له اروايي ځانګړنو خبر نه دي.
۳. ځکه چې سم او نورمال چلند يې ناسم او نا نورمال ګڼي.
٤. ځکه چې ښايي مور او پلار هم له يو بل سره ستونزه ولري.
۵. ځکه چې کورنۍ د ودې دا پړاو سم نشي تحليل او ارزولی.
٦. ځکه چې بوخته دي او د اولاد روزنې ته وخت نه ورکوي.
۷. ځکه چې د خپلو اولادونو اړتياوې او غوښتنې نه پوره کوي.
۸. ځکه چې ځيني کورنۍ تر اړينې کچې ډېره پيروي ترې کوي.
۹. ځکه چې کورنۍ له خپلو اولادونو سره سمې اړيکې نه لري.
۱۰. ځکه چې کله ناکله اولادونو ته دروغ وايي او دوکې ورکوي.
۱۱. ځکه چې د اولاد له ښوونکو څخه د مرستې غوښتنه نه کوي.
۱۲. ځکه چې له اولاد نه مو ډېرې زياتې او بېځايه غوښتنې کوي.



ولې په ځينو کورنيو کې طلاق رامينځ ته کېږي؟

١. ځکه چې ډېری کورنۍ يو له بل سره همغږي نه لري.
٢. ځکه چې ډېرځله ودونه په زور او جبر سره کېږي.
٣. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري يو له بل سره خيانت کوي.
٤. ځکه چې تر مينځ يې سني توپيرونه بيخي ډېر وي.
٥. ځکه چې نور کسان يې په ژوند کې لاسوهنې کوي.
٦. ځکه چې د کوژدې له پيله يې يو بل ته دروغ ويلي.
٧. ځکه چې له شخصيتي اړخه يو له بل سره توپير لري.
٨. ځکه چې ځيني نارينه او ښځينه جنسي ستونزې لري.
٩. ځکه چې د مقابل لوري په اړوند مطالعه نه کوي.
١٠. ځکه چې د تل لپاره دعوا، کنټرول او يو بل څاري.
١١. ځکه چې خپل مينځي باور يې له مينځه تللی دی.
١٢. ځکه چې د کورنۍ له اړواپوه مرسته نه غواړي.



ولې کورنۍ له روزنيزو لارو څخه ګټه نه اخلي؟

١. ځکه چې فکر کوي اولادونه به يې په خپله لوی شي.
٢. ځکه چې د روزنيزو لارو په اړوند مطالعه نه کوي.
٣. ځکه چې ښايي د کورنۍ لويان کافي لوستي نه وي.
٤. ځکه چې خپلې پخوانۍ لارې يې سمې نه دي ارزولې.
٥. ځکه چې په هېواد کې مو د ښوونې روزنې پوهان لږ دي.
٦. ځکه چې تراوسه يې مثبته ارزونه نه ده ترې کړې.
٧. ځکه چې ډېرې کورنۍ دې مسئلې ته پوره پام نه کوي.
٨. ځکه چې په دې اړوند زموږ په مورنۍ ژبه کتابونه نشته.
٩. ځکه چې کله د کورنۍ لويان هم دې ته اجازه نه ورکوي.
١٠. ځکه چې موږ د مسلکي لارو په لټه کې هڅه نه ده کړې.
١١. ځکه چې نوې او علمي تګلارې کله کله سختې هم وي.
١٢. ځکه چې په دې اړوند له متخصصانو مرسته نه غواړو.



ولې ځيني کورنۍ حسادت او کينې ته اړ کېږي؟

۱. ځکه چې له ماشومتوبه په حسادت کې رالوی شوي.
۲. ځکه چې د کورنۍ غړي له یوه بل سره پرتله کوي.
۳. ځکه چې ډېرى کورنۍ د ټولنې په خوښه پر مخ ځي.
٤. ځکه چې تل د ټولنې له ناوړه قضاوت لاندې راغلي.
۵. ځکه چې موږ تر ډېره د ځان په اړه مالومات نه لرو.
٦. ځکه چې د یوه په تېروتنه ټوله کورنۍ ملامته کېږي.
۷. ځکه چې د افغان ټولنې ډېرى کورنۍ نوښتگرې نه دي.
۸. ځکه چې دا نه ارزو چې ټولنه به کرکه را څخه وکړي.
۹. ځکه چې کورنۍ نوښتگرو اولادو ته موقع نه ورکوي.
۱۰. ځکه چې دا چاره روغه او سالمه نه ده او بايد پوه شو.
۱۱. ځکه چې د حسادت او کينې زيانونه او پايلې نه ارزوو.
۱۲. ځکه چې تراوسه د دې دود پر وړاندې مبارزه نه کوو.



ولې کورنۍ يو ځای تفريح ته نه ځي؟

١. ځکه چې ډېرى کورنۍ بوختې دي او وخت نه لري.
٢. ځکه چې ډېرى کورنۍ امنيتي ستونزې او ډار لري.
٣. ځکه چې فکر کوي تفريح کول د شتمنو خلکو کار دی.
٤. ځکه چې کورنيو ته تفريح د اولادونو بېلاري ښکاري.
٥. ځکه دا چې تفريح يوه اړتيا ده، په دې نه پوهېږي.
٦. ځکه چې ځيني کورنۍ تفريح يو بې ځاينه لګښت ګڼي.
٧. ځکه چې په کورنيو مراسمو او غونډو بسياينه کوي.
٨. ځکه چې د تفريح او کار تر مينځ انډول ته پام نه کوي.
٩. ځکه چې نه پوهېږي چې تفريح اولادونه نوښتګر کوي.
١٠. ځکه چې نه پوهيږي چې ژوند ته خوند او خوښي ورکوي.
١١. ځکه چې ډېرى کورنۍ همغږي او ځانګړی نظم نه لري.
١٢. ځکه چې تفريح د ژوند يوه برخه ده او دا نه درک کوي.



ولې د ماشوم زېږېدل د خوښۍ لامل ګرځي؟

۱. څکه چې ټول به د هغه په پالنه باندې بوخت شي.
۲. څکه چې ماشوم ټولو ته مثبته انرژي ورکولی شي.
۳. څکه چې څیني غواړي ډېر له ماشوم سره پاتې شي.
٤. څکه چې ډېر غواړي ماشوم ته په سم ډول پام وشي.
۵. څکه چې کورنۍ له ماشومانو سره ډېره مینه کوي.
٦. څکه چې د مور او پلار تر مینځ اړیکې سمولی شي.
۷. څکه چې له ماشوم سره اوسېدل یوه ښه خاطره ده.
۸. څکه چې د ماشوم پیدایښت هوساینه او خوښي راوړي.
۹. څکه چې د کورنۍ د غړو د کورني کېدو لامل ګرځي.
۱۰. څکه چې د ماشوم له امله به کورنۍ ته وخت ورکړو.
۱۱. څکه چې زموږ ذهني فشار او ژورخپګان راکموي.
۱۲. څکه چې په کورنۍ کې د طلاق او بېلتون کچه راټیټوي.



ولې زوی له واده وروسته خپلواک کړو؟

۱. ځکه چې له بېلابېلو اړخونو څخه به خپلواکه شي.

۲. ځکه چې زموږ زوی به یو مسوولیت منونکی شي.

۳. ځکه چې دا د تل پاتې مینې ساتلو یوه ښه تګلاره ده.

٤. ځکه چې مهرباني، درناوی او اړیکې به مو ښې شي.

۵. ځکه چې په دې سره به د کورنۍ په قدر ښه پوهیږي.

٦. ځکه چې په خپل مینځ کې د یو بل ارزښت راته ډیریږی.

۷. ځکه چې مور او پلار ته به د لا ډېرې تفریح موقع ورشي.

۸. ځکه چې په لویو کورنیو کې ژوند کول ډېر ګران وي.

۹. ځکه چې په لویه کورنۍ کې ګډې مینې ته زیان رسوي.

۱۰. ځکه چې دا باید درک کړو چې زامن مو خپلواکي غواړي.

۱۱. ځکه چې دا مو زامنو ته ځینې مهارتونه ور زده کولی شي.

۱۲. ځکه چې دې کړنې په نورو هېوادونو کې ښه پایله ورکړې.



ولې مور او پلار د ماشوم په روزنه مخالفت ونه کړي؟

۱. ځکه چې که همغږي نه وي، ماشوم شک پرې کوي.
۲. ځکه چې د ماشوم په ذهن کې ناسم فکرونه پیدا کوي.
۳. ځکه چې له مور او پلار سره د ماشوم اړیکې خرابوي.
٤. ځکه چې د کورنۍ د تیتېدو او بې نظمۍ لامل ګرځي.
٥. ځکه چې د ماشومانو د ارواییي ستونزو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې مور او پلار د اولادونو لپاره یوه ښه بېلګه ده.
٧. ځکه چې په دې سره د اولادونو غوښتنې لوړوی شي.
٨. ځکه چې په دې سره بیا اولادونه منفي چلند زده کوي.
٩. ځکه چې د مور او پلار دا کار د ارواپوهنې خلاف دی.
۱۰. ځکه چې مور او پلار دا کار د بې باورۍ لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې په دې هکله د ارواپوه نظر ته غوږ نه نیسي.
۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند او کورنۍ د ستړیا لامل ګرځي.



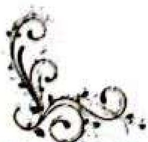
ولې کورنۍ د نجونو زده کړو ته ارزښت ورکړي؟

١. ځکه چې ((ښځه یا د کور ده یا د ګور)) غلط باور دی.
٢. ځکه چې ډېری کورنۍ یې ننګوي او بې غیرتي یې ګڼي.
٣. ځکه چې هره نجلۍ یوه ورځ مور ده او باید ماهره وي.
٤. ځکه چې دې ته ارزښت ورکول د کورنیو مسوولیت دی.
٥. ځکه چې تحصیل کړې نجونې دوکه او فرېب نه خوري.
٦. ځکه چې دا زده کړې دي چې نجونې به په خپلو پښو ودروي.
٧. ځکه چې په زده کړو سره به ناسم دودونه له مینځه لاړشي.
٨. ځکه چې د نجونو زده کړې د تاوتریخوالي کچه راکموي.
٩. ځکه چې نارینه هم د ښځو په زده کړو سره لږ خشم کوي.
١٠. ځکه چې لوستې نجونې له خاوند سره ښه جوړجاړی کوي.
١١. ځکه چې کورنۍ باید پوه شي چې د ښځو وده د ټولنې وده ده.
١٢. ځکه چې زده کړه په نارینه او ښځینه دواړو فرض شوې ده.



ولې کله کله د کورنۍ له ناروغه غړو سره مرسته نه کوو؟

۱. ځکه چې فکر کوو په کور کې د اروايي ناروغ درلودل عيب دی.
۲. ځکه چې کله خو د کورنۍ ناروغ غړی هم مرستې ته چمتو نه يي.
۳. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ په ملاتړ مو اروايي ستونزې حلېږي.
٤. ځکه چې نه پوهېږو په اصل کې په خپله موږ ستونزې را پيدا کړي.
۵. ځکه چې د ځينو کورنيو د اړيکو بڼه د ستونزو په حل نه راڅرخي.
٦. ځکه چې ښايي موږ هم ځيني اروايي ستونزې ولرو، خو نه پوهېږو.
۷. ځکه چې نه پوهېږو ځيني اروايي ګډوډۍ هم ساري او ګرځنده وي.
۸. ځکه چې کله کله وېرېږو په نا مسلکي عمل سره ستونزه لويه نه کړو.
۹. ځکه چې کله کله په کار او دنده کې له ټاکلې کچې ډېر بوخت يو.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو کورنۍ يوازينی ملاتړ او د ستونزو اروابوه دی.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ ملاتړ د انسان د برياليتوب لامل دی.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ غړي سره څنګه او څه مرسته وکړو.



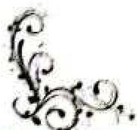
ولې ډېرې کورنۍ نیږدې اړیکې نه لري؟

١. ځکه چې نه پوهیږي یو بل ته باید پوره وخت ورکړي.
٢. ځکه چې نه پوهیږي نږدې اړیکې د ودې لامل گرځي.
٣. ځکه چې نه پوهیږي نږدې اړیکې د ژوند یوه اړتیا ده.
٤. ځکه چې نه پوهیږي د کورنۍ غړي یې ښه ملگري دي.
٥. ځکه چې نه پوهیږي نږدې اړیکې د نوښت لامل گرځي.
٦. ځکه چې نه پوهیږي نږدې اړیکې د هوساینې لامل وي.
٧. ځکه چې نه پوهیږي ملگرتیاوې اړیکې نورې هم ټینگوي.
٨. ځکه چې نه پوهیږي تر ټولو ښه د راز ملگرې کورنۍ ده.
٩. ځکه چې نه پوهیږي د کورنۍ ملگرتیاوې تل تر تله وي.
١٠. ځکه چې نه پوهیږي ډېرځله نه اړیکې ناروغۍ پیدا کوي.
١١. ځکه چې نه پوهیږي دا یې د خوښۍ او ښکلا لامل گرځي.
١٢. ځکه چې نه پوهیږي کورنۍ ملگرتیا کورنۍ ډېره خوښوي.



ولې کورنۍ خپل غړي يوه نوي کار ته نه هڅوي؟

۱. ځکه چې ډېری يې په بدلون او نوښت باور نه لري.
۲. ځکه چې ډېری کورنۍ ريسک او خطر نه شي منلی.
۳. ځکه چې نه پوهيږي هره چاره يوه تېروتنه هم لري.
٤. ځکه چې د کورنۍ لويان يې خلاق او نوښتگر نه دي.
٥. ځکه چې نه پوهيږي دا کار يې د غړو نوښت خوري.
٦. ځکه چې نه پوهيږي په هر حال يې بايد ملاتړ وکړي.
۷. ځکه چې ښايي د دې مسئلې له اغېزو سم خبر نه وي.
۸. ځکه چې نه پوهيږي دا يې د غړو د بريا لامل گرځي.
۹. ځکه چې نه پوهيږي هر کله يې بايد لاسنيوی وکړي.
۱۰. ځکه چې ډېری کورنۍ يې په اولاد باندې باور نه لري.
۱۱. ځکه چې د کار او کار موندنې په اړه مالومات نه لري.
۱۲. ځکه چې مور او پلار او کورنۍ تلپاتې بوختياوې لري.



ولې ځيني کورنۍ د نورو په مينځ کې نفاق اچوي؟

۱. ځکه چې ځيني کورنۍ کومه ځانګړې بوختيا نه لري.
۲. ځکه چې ډېرى کورنۍ مثبت پاله او سالم چلند نه لري.
۳. ځکه چې ډيرى يې په خپله وده هېڅ کوښښ نه کوي.
٤. ځکه چې نفاق اچول ورته عادي او عادت شوي وي.
۵. ځکه چې نه پوهيږي ځان ته لوى زيان رسولى شي.
٦. ځکه چې نه پوهېږي، کار يې آن د مرګ لامل ګرځي.
۷. ځکه چې نه پوهيږي کورنۍ په يوبل منلو بريا خپلوي.
۸. ځکه چې خپله د دوى ذهن ته زياد رسوي نه پوهېږي.
۹. ځکه چې نه پوهيږي کورنۍ به له يوبله و پاشل شي.
۱۰. ځکه چې دا کار يې د کور له لويانو څخه زده کړي دي.
۱۱. ځکه چې په هراړخيز ډول يې سمه روزنه نه ده شوې.
۱۲. ځکه چې د خپلو برياوو مخه يې نيسي، خو نه پوهېږي.



ولې افغان کورنۍ لږې نوښتګرې دي؟

۱. ځکه چې نالوستې دي او نوښت مالومات غواړي.

۲. ځکه چې د نوښت په اړوند ځانګړې فکر نه کوي.

۳. ځکه چې ښوونځي او پوهنتونونه ورته لږ پام کوي.

٤. ځکه چې بدلون نه مني او ډېرې توپیري چلند کوي.

۵. ځکه چې د ټولنې په وده کې له ونډې نه خبر نه دي.

٦. ځکه چې نه پوهیږي ژوند ټول نوښت او خوند دی.

۷. ځکه چې نه پوهیږي نوښت په اړیکو کې سمون راولي.

۸. ځکه چې نه پوهیږي یوه بڼه یې ژوند کمرنګه کوي.

۹. ځکه چې ډېرې بریالۍ ټولنې په نوښت پیاوړې شوي.

۱۰. ځکه چې نه پوهیږي نوښت وړوکی خو تلپاتې ګام دی.

۱۱. ځکه چې فکر کوي نوښت کول د هر چا کار نه دی.

۱۲. ځکه چې د نوښتګرۍ پروګرامونو ته لږ وخت ورکوي.



ولې له کورنۍ څخه يو هوسا ځای جوړ کړو؟

۱. څکه چې کورنۍ د ټولنې يو ډېر مهم رکن دی.
۲. څکه چې کورنۍ د ټولنې د ودې لامل کېدی شي.
۳. څکه چې د ودې او پرمختګ يو مهم ځای دی.
٤. څکه چې له کورنۍ پرته خوښي ډېره سخته ده.
۵. څکه چې کورنۍ د متمدنه انسان يو ملاتړ دی.
٦. څکه چې خپلو اړتياوو ته په سمه رسېدی شي.
۷. څکه چې له اروايي ګډوډيو او روږدتيا مو ساتي.
۸. څکه چې ورځ تر بلې له خطر سره مخ شوې.
۹. څکه چې د کورنۍ په درلودلو به هوسا اوسو.
۱۰. څکه چې هوساينه په يوه ښه کورنۍ کې شته.
۱۱. څکه چې ستونزې په کورنۍ کې حلولی شو.
۱۲. څکه چې له جنسي بې‌لاريو څخه مخنيوی کوي.



ولې د کورنۍ غړي یو بل ته بد رد وايي؟

١. ځکه چې ښايي له يوه او بل سره کينه ولري.
٢. ځکه چې نه پوهيږي د يوه وده د ټولو وده ده.
٣. ځکه چې ښايي کومه اروايي ستونزه به ولري.
٤. ځکه چې ښايي د کورنۍ غړي نه وي پوهېدلي.
٥. ځکه چې ښايي کورنۍ له يو بله سره پاشلي وي.
٦. ځکه چې نه پوهيږي هېڅاته بد ويل ښه نه دي.
٧. ځکه چې نه پوهيږي چې د لرېوالي لامل ګرځي.
٨. ځکه چې د کورنۍ غړي يې ځان غوښتونکي دي.
٩. ځکه چې د کورنۍ غړي د يو بل درناوی نه کوي.
١٠. ځکه چې کورني مينې ته سم ارزښت نه ورکوي.
١١. ځکه چې نه پوهيږي بد رد ويل ناسم عمل دی.
١٢. ځکه چې عادت شوي او بايد د ترک کوښښ وکړي.



ولې د کورنۍ غړي په لګښتونو کې ونډه نه اخلي؟

۱. ځکه چې ځيني کسان قرباني شخصيت لري.
۲. ځکه چې ځيني د مسووليت منلو حس نه لري.
۳. ځکه چې د کورنۍ ځيني غړي تيار خواره وي.
٤. ځکه چې د کور لويان دا ستونزه نه حل کوي.
۵. ځکه چې يو يې ګټې سل يې ختې موډ شوي.
٦. ځکه چې د کور د لګښت په ويش عمل نه کوي.
۷. ځکه چې د کورنۍ ځيني غړي خپله عايد پټوي.
۸. ځکه چې په کور کې منطيقي بحث نه پرې کوي.
۹. ځکه چې فکر کوي نور به خبرې پسې وکړي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ لپاره يو منظم پلان نه لري.
۱۱. ځکه چې ځيني کورنۍ د حل پرځای نيوکې کوي.
۱۲. ځکه چې په کورنيو کې لويان توپيري چلند کوي.



ولې د کورنۍ ځيني غړي ضد کوي؟

۱. ځکه چې غړي يې له يو بل څخه لويې غوښتنې کوي.
۲. ځکه چې په زده کړو او دريځونو کې يې توپير دی.
۳. ځکه چې د يو بل په شخصي چارو کې لاسوهنه کوي.
٤. ځکه چې کله ناکله د کور لويان ددې چلند لامل گرځي.
۵. ځکه چې خپلې کورنۍ اړيکې په سمه نه درک کوي.
٦. ځکه چې خپلو کورنيو اړيکو ته ارزښت نه ورکوي.
۷. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ مالي توپير کوي.
۸. ځکه چې د کورنۍ په معنوی ارزښت سم نه پوهيږي.
۹. ځکه چې ښايي د کورنۍ نوی غړی يې لامل شوی وي.
۱۰. ځکه چې ښه اورېدونکي نه دي او زغم هم نه لري.
۱۱. ځکه چې ډېر بې ځايه قضاوتونه او پرتلې سره کوي.
۱۲. ځکه چې په ځينو کورنيو کې ځانگړي ارزښتونه نشته.



ولې ځيني کسان له طلاق ورسته ګډ ژوند کوي؟

١. ځکه چې له قانون او حقوقو څخه پوره خبر نه وي.
٢. ځکه چې نه غواړي د کورنۍ غړي يې وپاشل شي.
٣. ځکه چې نه غواړي د ټولنې تر قضاوت لاندې راشي.
٤. ځکه ناوخته پوه شوي چې طلاق ورکول يې ناسم وو.
٥. ځکه چې ځيني اولادونه بانه کوي او نه شي بېلېدلی.
٦. ځکه چې له وړاندې يې د زيانونو په اړه نه وو لوستي.
٧. ځکه چې تړلي (وابسته) دي او بېلتون نه شي زغملی.
٨. ځکه چې فکر کوي ښايي يوه ورځ دا هرڅه جبران شي.
٩. ځکه چې پوهيږي اولادونو ته يې ستونزې راټوکيږي.
١٠. ځکه چې مالي ستونزې لري او په ځان بسيا نه دي.
١١. ځکه چې ځيني د زړه سوي له امله سره يوځای دی.
١٢. ځکه چې له ګاونډيانو، ټولنې او ملګرو څخه شرميږي.



ولې ځيني له طلاق وروسته هم ګډ ژوند ادامه ورکوي؟

١. ځکه چې ښايي له قانون او حقوقي مواردو ښه خبر نه وي.
٢. ځکه چې نه غواړي خپله كورنۍ تر پوښتنو لاندې راولي.
٣. ځکه چې نه غواړي د ټولنې تر ناسم قضاوت لاندې راشي.
٤. ځکه چې وروسته پوهېږي، چې پرېکړه يې ناسمه شوې.
٥. ځکه چې ځيني اولاد پلمه كوي او نشي كولی سره بېل شي.
٦. ځکه چې د طلاق د زيانونو په اړوند ورانديې مطالعه نه كوي.
٧. ځکه چې تړلي (وابسته) دي او جدايي (بېلتون) نشي زغملی.
٨. ځکه چې فكر كوي ښايي يوه ورځ به دا هر څه جبران كړي.
٩. ځکه چې نه پوهېږي اولادونو ته يې ستونزې راټوكولی شي.
١٠. ځکه چې مالي ستونزې لري يا پر ځان باورته نه دي رسېدلي.
١١. ځکه چې ښايي يو ځای والی به له هر څه سم او غوره ګڼي.
١٢. ځکه چې نه پوهېږي په خپله وغواړي قانوني واده هم وكړي.



ولې کورنۍ د اولادونو ترمينځ توپير کوي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ ځيني غړي اروايي او عاطفي ستونزې لري.
۲. ځکه چې مېرمنې د نارينه وو په پرتله د اولاد ودې ته ځير وي.
۳. ځکه چې له بده مرغه دا چاره په ټولنه کې په معيار بدله شوې.
٤. ځکه چې دا دود دی هر هغه څوک چې کار وکړي امتياز اخلي.
۵. ځکه چې پخوا يې له مور او پلار سره هم توپيري چلند شوی دی.
٦. ځکه چې د مشر او کشر اولاد ترمينځ توپير مو د ټولنې دود دی.
۷. ځکه چې خلک مو هڅوي تر څو د اولاد ترمينځ توپير وکړو.
۸. ځکه چې اولادونو ته مو لوی زيان رسولی شي، خو نه پوهېږو.
۹. ځکه چې کله کله خو اولادونه هم توپيري چلند ته لار هواروي.
۱۰. ځکه چې د دې کار په غير قانوني والي سم نه يو خبر او پوه.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږي چې دا چاره يې د سترو زيانونو لامل شوې.
۱۲. ځکه چې ډېری د روغو ميندو او پلرونو له وندې نه دي خبر.



ولې سیاسي مسایل کور ته را نه وړو؟

۱. ځکه چې ښايي زموږ کورنيو اړيکو ته هم سياسي بڼه ورکړي.
۲. ځکه چې په سياسي مسايلو کې همغږي کېدل ناشونې چاره ده.
۳. ځکه چې په ډېرى کورنيو کې د ناخوالو او ناندريو لامل ګرځي.
٤. ځکه چې سياسي مسايل مو په کورني ژوند باندې منفي اغېز کوي.
۵. ځکه چې سياسي مسايل او ګوند بازى د بې اتفاقۍ لامل ګرځي.
٦. ځکه چې سياست او کورنۍ دوه بېل بنسټونه او مسووليتونه دي.
۷. ځکه چې موږ ډېر سياست ځپلي يو او بايد کورنۍ ته يې رانه وړو.
۸. ځکه چې سياست په کور کې د کينې او توپيري چلند لامل ګرځي.
۹. ځکه چې د کورنۍ اصلي دندې، ونډې او چارې له پامه غورځي.
۱۰. ځکه چې کورنۍ د ژوند تر ټولو مهمه برخه ده او بايد خوندي وي.
۱۱. ځکه چې زموږ په ټولنه کې سياست شخړه جوړول پېژندل شوي.
۱۲. ځکه چې د سياسي مسايلو حل زموږ په کورنۍ پورې اړه نه لري.



ولې د اولاد تر مينځ پر يوبل منلو ټينګار وکړو؟

١. ځکه چې په دې کار سره به يوه سالمه او روغه کورنۍ ولرو.
٢. ځکه چې د اولادونو تر مينځ د لا ډېرې مينې لامل کېدای شي.
٣. ځکه چې له يو بل سره ژوند کوو او نشو کولی يو بل ونه منو.
٤. ځکه چې له اروايي اړخه مو ټوله کورنۍ خوندي ساتلی شي.
٥. ځکه چې کورنۍ پر يوبل منلو سره برياليتوب ته رسېدی شي.
٦. ځکه چې له اروايي اړخه زموږ کورنۍ او ټولنه رغولی شي.
٧. ځکه چې کورنۍ او ټولنې ته مو ډېره وده او پرمختګ ورکوي.
٨. ځکه چې په کورنيو کې مو د تاوتريخوالي کچه کمولی شي.
٩. ځکه چې د اولاد ترمينځ مو د مينې او خواخوږۍ لامل ګرځي.
١٠.ځکه چې د شک او ناسمې پوهېدنې کچه به ډېره راکمه کړي.
١١.ځکه چې وروسته د اولادونو ورځنی ژوند او هوساينه رغوي.
١٢.ځکه چې يو بل منل مو د ښوونې او روزنې يوه روغه لاره ده.



ولې د کورنۍ فضا مینه ناکه کړو؟

۱. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمینځ مو روغ مهارتونه وده کوي.
۲. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمینځ د زغم او همغږۍ لامل گرځي.
۳. ځکه چې مینه او محبت مو ورځنی ژوند نور هم رغولی شي.
٤. ځکه چې له پخوا مو مشرانو ویلي وو چې: مینه له مینې پیدا کېږي.
٥. ځکه چې مینه د عاطفي ستونزو د حل یوازینی راز او کیلي ده.
٦. ځکه چې د پیاوړو او هوډمنو خلکو مینځ ته راتگ لامل گرځي.
۷. ځکه چې په یو بل باوري کېږو او له امله یې خواخوږي کوو.
۸. ځکه چې د کورنۍ په غړو باندې مو بې باوري له منځه وړي.
۹. ځکه چې مرسته کوي د ټولنې وگړي پر یو بل کلک باور وکړي.
۱۰. ځکه چې له کورنۍ څخه بهر اړیکو ته مو هم وده ورکوی شي.
۱۱. ځکه چې مرسته کوي، د کورنۍ غړي خپلې موخې ترلاسه کړي.
۱۲. ځکه چې مینه او محبت مو مثبت هیجانونه نور هم دېرولی شي.



ولې او د څه لپاره کورنۍ ماشومان ولري؟

۱. ځکه چې د ځينو کسانو د واده موخه همدا ماشوم دی.
۲. ځکه چې اولادونه په کورنۍ کې صميميت راټوکوي.
۳. ځکه چې هر انسان اولاد لرلو ته يوه فطري تنده لري.
٤. ځکه چې د کورنيو بيولوژيکي روغتيا ته لويه ګټه ده.
۵. ځکه چې د ژوند غځېدو ته لويه انګېزه پيدا کولی شي.
٦. ځکه چې د کورنۍ له وړتيا او مقاومت سره مرسته کوي.
۷. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ مسووليت منل ډېروي.
۸. ځکه چې د ګاونډيانو او ملګرو له پوښتنو سره مخ کيږي.
۹. ځکه چې په کور کې آرامه او هوسا فضا رامنځته کوي.
۱۰. ځکه چې د خاوند او مېرمنې پام يو بل ته ډېروی شي.
۱۱. ځکه چې اولاد لرل مو د کورنيو د هوساينې لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې د ارواپوهانو له نظره د کورنيو د بقا لامل دی.



ولې په افغان کورنیو کې له ښځو سره سلا مشوره نه کېږي؟

۱. ځکه چې ټولنه نارینه پلوې او د مېرمنو په ځیرکتیا باور نه لري.
۲. ځکه چې مېرمنې عاطفي چلند کوي او دا د نارینه وو فکر بدلوي.
۳. ځکه چې فکر کوي مېرمنې د کور کار او اولاد روزلو لپاره وي.
٤. ځکه چې کله خو د ښځو ترمینځ تعصب د ډېرو ستونزو لامل دی.
۵. ځکه چې ځیني مېرمنې ډېرې پیاوړې، ځېرونکې او پلټونکې دي.
٦. ځکه چې د ښځو د حقارت احساس، نارینه خپلې پایلې ته رسوي.
۷. ځکه چې ځیني د ژوند مهارتونو، ودې او نمو ته ښه پام نه کوي.
۸. ځکه چې د خپلې ودې مسلم حق اخیستو لپاره یې هڅه نه ده کړې.
۹. ځکه چې کله کله دوی هم ښې پرېکړې نه کوي او ځان گوښه کوي.
۱۰. ځکه چې ځیني ښځې کینه او حسادت کوي چې زیان ورته اړوي.
۱۱. ځکه چې مېرمنې لږ راز ساتي او په پرېکړو کې عاطفي چلند کوي.
۱۲. ځکه چې خاوند او مېرمنه باید د یو بل ملاتړ وکړي، خو نه پوهېږي.



ولې په کور کې یوازې نارینه پرېکړې کوي؟

۱. ځکه چې زموږ ټولنه کې دا حق نارینه ته ځانګړی شوی.
۲. ځکه چې ښايي ځيني نارینه ښې او منطقي پرېکړې کوي.
۳. ځکه چې ډېر ځله ډېری مېرمنې په نارینه وو تکیه کوي.
٤. ځکه چې له اوله همدا ورته زده شوي چې پرېکړه وکړي.
۵. ځکه چې نارینه په مدیریتي چارو کې تر ښځو بریالي وي.
٦. ځکه چې نارینه ډېر ځله په نوښت او خلاقیتونو فکر کوي.
۷. ځکه چې نارینه تنګ نظره او مېرمنو ته وخت نه ورکوي.
۸. ځکه چې نارینه د واک او ځواک غوښتې په فکر کې وي.
۹. ځکه چې نارینه په لږه کچه احساساتي پرېکړې کوی شي.
۱۰. ځکه چې ډېری یې په ځان باوري او ښې پرېکړې هم کوي.
۱۱. ځکه چې د نارینه وو ډېری پرېکړې د شواهدو له مخې وي.
۱۲. ځکه چې زموږ د کلتور له مخې باید نارینه پرېکړه وکړي.



ولې په کورنۍ کې د يو بل نظر ته درناوی وشي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمينځ د مينې او محبت لامل گرځي.
۲. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ اعتماد او باور رغولی شي.
۳. ځکه چې د کورنۍ د غړو اند، هوښ او فکر نور هم وده کوي.
٤. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ اړيکې ډېرې پياوړې کيږي.
۵. ځکه چې د کورنۍ غړو سره مرسته کوي څو ستونزې ووايي.
٦. ځکه چې د نورو درناوی يو تر ټولو ارزښتناک لومړيتوب دی.
۷. ځکه چې په کورنۍ پورې د زړه تړلو يو لوی لامل کېدی شي.
۸. ځکه چې په دې کار سره مو کورنۍ خپل غړي ښه روزلی شي.
۹. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ باورونه نور هم لوړولی شي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ غړي په ځان يې بيخي ډېر باوري کولی شي.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ روغتيا او نوښت ډېروی شي.
۱۲. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ د زغم او منلو روحيه ډېروي.



ولې په کور کې مشرانو ته درناوی وکړو؟

۱. ځکه چې د کورنیو مشران مو زموږ لپاره ښې بېلګې وي.
۲. ځکه چې درناوی په کورنۍ کې مینه او محبت ډېروي شي.
۳. ځکه چې په کورنۍ کې د یو بل ونډه او اړتیاوې درک کوي.
٤. ځکه چې د کورنۍ د خوښۍ او ارواییي روغتیا لامل ګرځي.
۵. ځکه چې مشران مو هر ځای زموږ ښه ملاتړی کوی شي.
٦. ځکه چې په دې سره له هغوی څخه ډېر څه زده کولی شو.
۷. ځکه چې مرسته کوي مشران هم موږ ته ښه غوږ ونیسي.
۸. ځکه چې د کورنۍ ماشومانو ته به ناز او مینه ورکړل شي.
۹. ځکه چې په کورنۍ کې د امن او هوساینې حس پیدا کوي.
۱۰. ځکه چې د مشرانو درناوی پر کشرانو د شفقت لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې هره کورنۍ او ټولنه خپلو مشرانو ته اړتیاوې لري.
۱۲. ځکه چې د لویانو تر سیوري لاندې به پرمختګ شونی شي.



ولې د کورنۍ وروستي پرېکړې مشران کوي؟

١. ځکه چې دا چاره د علم په پرتله ډېره کلتوري بڼه لري.
٢. ځکه چې ډېرى ځوانان احساساتي او ژر پرېکړې کوي.
٣. ځکه چې ځیني لویان ښه او هوښیار ځوانان هم نه مني.
٤. ځکه چې ځوانان په کورنۍ کې خپلې وړتیاوې نه ښيي.
٥. ځکه چې نورې پرېکړې په کور کې تاوتریخوالی ډېروي.
٦. ځکه چې کله کله زموږ لپاره ښې بېلګې ګرځېدلی شي.
٧. ځکه چې ناخبره مو دا کړنه په ذهن کې منل شوې ده.
٨. ځکه چې ډېرى مشران او لویان مو ښه اورېدونکي دي.
٩. ځکه چې ډېرى ځوانان خپل نظرونه په سمه نشي ویلی.
١٠. ځکه چې ډېرى لویانو له وړاندې ښې پرېکړې کړې دي.
١١. ځکه چې له بده مرغه ځیني لویان دیکتاتوري هم کوي.
١٢. ځکه چې ډېرى فکر کوو چې د مشرانو پرېکړې ښې وي.



ولې ځيني کورلې، خپلو زامنو ته ډېر ارزښت ورکوي؟

۱. ځکه چې له پخوا د يوه نيمګړي کلتور په توګه پاتې شوې دی.
۲. ځکه چې زموږ په ټولنه کې ډېری نارينه ښې دندې او ملاتړ لري.
۳. ځکه چې نجونې کورنيو دندو او ښو زده کړو ته نه دي پرېښې.
٤. ځکه چې له نورو نه يې زده کوي او په دې کار لاس پورې کوي.
۵. ځکه چې ډېرځله کورنۍ خپلې نجونې د ټولنيزو ستونزو لامل ګڼي.
٦. ځکه چې کورنۍ نه پوهېږي چې نجونې هم مينې ته لويه اړتيا لري.
۷. ځکه چې د ورونـو او خوينـدو تـرمينځ د کرکـې يـو لـوی لامـل ګرځي.
۸. ځکه چې کورنۍ له خپلو اصلي موخو او دندو څخه لرې کولی شي.
۹. ځکه چې دا کړنه د جنسيتي توپيرونو او ستونزو لامل کېدی شي.
۱۰. ځکه چې د کورنيو دا چاره په انساني کرامت پښې ايښودل دي.
۱۱. ځکه چې دا چاره د نجونو د عاطفي ودې د مخنيوي لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې ډېری کورنۍ نالوستې دي او پوره پوهاوي ته اړتيا لري.



ولې په کورنیو کې مشر اولاد ته ډېر ارزښت ورکول کیږي؟

۱. ځکه چې له کوم علمي او منطقي اړخ پرته یو کلتور گرځېدلی.
۲. ځکه چې خویندې او ورونه، مشران د مور او پلار په ځای گڼي.
۳. ځکه چې ځیني کورنۍ تر اوسه هم دودیز او پخوانی فکر لري
٤. ځکه چې لویانو ته ارزښت ورکول د انسانانو یوه ځانگړنه ده.
۵. ځکه چې مور او پلار نه پوهیږي ټول اولادونه مساوي حق لري.
٦. ځکه چې ډېر ځله مشر اولاد د مور او پلار خبرو ته غوږ نیسي.
۷. ځکه چې مشران اولادونه د کورنۍ مسوولیتونه په غاړه اخلي.
۸. ځکه چې اولادونه مو درناوي، مینې او ارزښت ته اړتیا لري.
۹. ځکه چې مشر اولاد ډېر ځله له مور او پلار سره ښه اړیکې لري.
۱۰. ځکه چې مشران اولادونه له بدني او اروایي اړخه پیاوړي وي.
۱۱. ځکه چې مشران او کشران اولادونه باید یو ډول ارزښتمن شي.
۱۲. ځکه چې نه پوهیږو په دې کار سره مشران هم قرباني کوو.



ولې کورنۍ د ټولنې د یو ارزښتناک اصل په توګه ومنو؟

۱. ځکه چې کورنۍ د ټولنې لومړنۍ او پیاوړې بنسټ جوړوي.

۲. ځکه چې په کورنۍ کې بدلونونه ښایي ټولنې ته بدلون ورکړي.

۳. ځکه چې د ټولنې غړو ته روزنه په کور کې ورکول کېږي.

٤. ځکه چې پرمختللې ټولنې د کورنۍ پر نظم ډېر ټینګار کوي.

۵. ځکه چې نه پوهېږو له کورنۍ پرته هېڅ ځای ته نه شو رسېدی.

٦. ځکه چې له کورنۍ پرته خپلو اوږدمهاله موخو ته نه شو رسېدی.

۷. ځکه چې مفسدې کورنۍ له فساد ډکې ټولنې رامینځ ته کوی شي.

۸. ځکه چې هر ځل انقلابونه او بدلون له کورنیو څخه پیل کېږي.

۹. ځکه چې دا چاره زموږ له ټولنیز کېدو سره ډېره مرسته کوي.

۱۰. ځکه چې کورنۍ ته له ارزښت پرته هېڅ پرېکړه نه شو کولی.

۱۱. ځکه چې روغه کورنۍ د ټولنې لپاره لویه اروايي درملنه وي.

۱۲. ځکه چې انسان له کورنۍ وروسته خوندي ټولنې ته اړتیا لري.



ولې کورنۍ د خپلو غړو له ملاتړ پرته نشي بریالۍ کېدای؟

۱. ځکه چې د کورنۍ هر غړی یوه د اړتیا وړ دنده سرته رسوي.
۲. ځکه چې کورنۍ یوه جزیي ټولګه ده او د کل پیروي کوی شي.
۳. ځکه چې کورنۍ له ژمنې او یووالی پرته نشي کولی بریالۍ وي.
٤. ځکه چې د روغو کورنیو یوه ځانګړنه له یوبله ملاتړ کول دي.
۵. ځکه چې یو پخوانی متل لرو چې، په یوه ګل نه پسرلی کیږي.
٦. ځکه چې کورنۍ د خپلو غړو په وده کې ښه ونډه لوبولی شي.
۷. ځکه چې د جز په سمې ودې سره ټولګه هم بریالۍ کېدی شي.
۸. ځکه چې کورنۍ نظام د یو واحد نظام په توګه مطرح کېږي.
۹. ځکه چې د یوه غړي اغېزمنتیا هم په کورنۍ مثبته اغېزه کوي.
۱۰. ځکه چې ډېری کورنیو د خپلو غړو له امله ماتې خوړلې دي.
۱۱. ځکه چې زموږ د ژوند ښه او ټولنېز جوړښت همداسې دی.
۱۲. ځکه چې د کورنۍ ملاتړ په ژوند کې د بریالیتوب اصل دی.



ولې کورنۍ د يو بل خصوصي حريم مات نه کړي؟

١. ځکه چې په ماتېدو يې د غړو ترمينځ درناوی له مينځه تلی شي.
٢. ځکه چې هر څوک له خپلې کورنۍ نه بېل شخصي ژوند لري.
٣. ځکه چې د کورنۍ د خصوصي حريم ساتل د مينې ساتل وي.
٤. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ د باور رغولو لامل ګرځي.
٥. ځکه چې په دې کار سره کورنۍ ته د ارزښت احساس ورکوو.
٦. ځکه چې په دې سره مو کورنۍ ته لا ډېره خوشالي ورکولی شو.
٧. ځکه چې که يې مات کړو د خپلې کورنۍ باور له لاسه ورکوو.
٨. ځکه چې د کورنۍ د غړو د بېلتون لرې والي يو لامل ګڼل کېږي.
٩. ځکه چې کورنۍ ته د ملګري او ملاتړي فکر ورکولو لامل ګرځي.
١٠.ځکه چې هر فرد خصوصي حريم لري او دا د هماغه کس حق دی.
١١.ځکه چې د خصوصي حريمونو ماتول د انسانانو ماتې ګڼل کېږي.
١٢.ځکه چې د نړۍ د پرمختللو هېوادونو د ودې يو راز همدا ګڼل کېږي.



ولې کورنۍ ډېر ځله زموږ په پرېکړو کې لاسوهنې کوي؟

۱. ځکه چې د ژوند له همدې بڼې سره عادت شوي يو.
۲. ځکه چې کورنۍ زموږ په اړه خپل ځان مسوول ګڼي.
۳. ځکه چې مور او پلار تل موږ ته همدا زده کړه راکوي.
٤. ځکه چې نه پوهېږو له يو بله د لرېوالي لامل ګرځي.
۵. ځکه چې خپل مسووليتونه ښه په غاړه نشو اخيستلی.
٦. ځکه چې کله زموږ چلند هم د دې لامل ګرځېدلی شي.
۷. ځکه چې موږ هم له خپلو حقونو څخه دفاع نه شو کولی.
۸. ځکه چې پر وړاندې يې آن خبري هم نشو کولی.
۹. ځکه چې ځيني کورنۍ شيطاني او منفي ځانګړنې لري.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ هر غړی خپل مسووليت نه پېژني.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ غړي له بل سره تړلي (وابسته) دي.
۱۲. ځکه چې د کورنيو ستونزو په اړه پوره مطالعه نه کوو.



ولې کورنۍ ته لومړیتوب ورکړو؟

۱. ځکه چې زموږ د ژوند لپاره یوازینی خوندي ځای دی.
۲. ځکه چې زموږ د ملاتړ یوازینی او ریښتینی بنسټ دی.
۳. ځکه چې ځیني کورنۍ بې کاره او بې مسوولیته شوي.
٤. ځکه چې یوازې په کورنۍ کې مو هیلې پوره کیږي.
٥. ځکه چې له همغږۍ او مرستې پرته وده نشي کولی.
٦. ځکه چې په کورنۍ کې له هر ځای څخه ښه ځلېدلی شو.
٧. ځکه چې په ټولنه کې د روغو بدلونونو لامل کورنۍ ده.
٨. ځکه چې د کورنۍ غړي مو د اروایي روغتیا لامل دي.
٩. ځکه چې ډېر ځله بریالۍ کورنۍ له یوبل سره ژوند کوي.
١٠. ځکه چې خویندې او ورونه د یو بل تر څنګ خوشحاله وي.
١١. ځکه چې په سترګو وینو دا چاره په ټولنه کې هېره شوې.
١٢. ځکه چې ډېرۍ افغانۍ ټولنې له کورني کړکېچ سره مخ دي.



ولې ځيني کورنۍ ښه مالي مديريت نه لري؟

۱. ځکه چې ځيني کورنۍ نظم او راتلونکې کورنۍ پلان نه لري.
۲. ځکه چې د پيسو له مديريت نه د پيسو ګټل ورته ارزښت لري.
۳. ځکه چې دا زمونږ د ټولنې يو دود دی چې، يو يې ګټي او سل يې خوري.
٤. ځکه چې ډېرو زيار هېر کړی او حسادت ته لومړيتوب ورکوي.
۵. ځکه چې له ځيني نورو کورنيو سره يې سيالي پيل کړې دي.
٦. ځکه چې نه پوهېږو مالي مديريت د روغو کورنيو يو مهارت دی.
۷. ځکه چې زمونږ په ټولنه کې ناسم او ناوړه دودونه ډېر شوي دي.
۸. ځکه چې له لومړيو څخه مالي مديريت نه دی راته ښودل شوی.
۹. ځکه چې نه پوهېږو د مالي مديريت نشتوالی ستونزې پيدا کوي.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو مالي مديريت او ارواييي هوساينه اړيکه لري.
۱۱. ځکه چې خپل لګښت مو د خپلو عوايدو اړوند نه دی برابر کړی.
۱۲. ځکه چې فکر کوو مالي مديريت عيب، بې ننګي او بې غيرتي ده.



ولې مور او پلار د خپل اولاد لپاره هر څه چمتو نه کړي؟

۱. ځکه چې د هر څه چمتو کول یې د اولادونو د نوښت مخه نیولی شي.
۲. ځکه چې په داسې روزنې سره به د نورو حریم ته لږ درناوی وکړي.
۳. ځکه چې د هر څه په چمتو کولو سره د اولادونو تمې ډېرې لوړېږي.
٤. ځکه چې د هر څه په چمتو کولو به د مالکیت احساس له لاسه ورکړي.
۵. ځکه چې له هر څه به ګټه اخلي خو هېڅ کار ته به یې لاس نه ورځي.
٦. ځکه چې په مور او پلار پورې به اوږدمهاله وابسته او تړلي پاتې شي.
۷. ځکه چې مور او پلار به هم په اولادونو پورې وابسته او تړلې وده وکړي.
۸. ځکه چې درس، زده کړو او د ژوند نورو چارو ته به لږ پاملرنه وکړي.
۹. ځکه چې دا مورد به زموږ د اولادونو اړیکو ته هم لوی زیان واړوي.
۱۰. ځکه چې زموږ اولادونه به نازولي، په ځان مین او یا د حقارت حس پیدا کړي.
۱۱. ځکه چې په راتلونکې به مو اولاد له ریښتیا سره جوړجاړی ونه کړي
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو اولاد ته د هرڅه چمتو کول د روزنې لاره نه ده.



ولې د اولاد په روزنه کې د کورنۍ پر ارزښت ټینګار وکړو؟

۱. ځکه چې په راتلونکي کې به دوی په خپله هم کورنۍ جوړوي.
۲. ځکه چې د ماشومتوب ارزښتونه تر ډېرو په ذهن کې پاتې وي.
۳. ځکه چې د یو ارزښت بنسټیز کول اړینې روزنې ته اړتیا لري.
٤. ځکه چې د ارزښت نه لرل کورنۍ له ستونزو سره مخ کوی شي.
۵. ځکه چې اولادونه باید خپل مسوولیتونه ډېر ښه درک او وپېژني.
٦. ځکه چې دا د انسان د ژوند له ارزښتناکه ماموریتونو څخه وي.
۷. ځکه چې مرسته کوي اولاد خپل ځان د کورنۍ غړی حس کړي.
۸. ځکه چې مرسته کوي اولادونه خپلې کورنۍ ته ژمن پاتې شي.
۹. ځکه چې ماشومان فعاله او خپلې راتلونکې ته چمتو کولی شي.
۱۰. ځکه چې داسې روزنه د روغو کورنیو او ټولنو اړتیا ګڼل کیږي.
۱۱. ځکه چې یاده چاره موږ ته مینه، درناوی او پاملرنه را زده کوي.
۱۲. ځکه چې کورنۍ د پرمختللو بشري ټولنو لومړنۍ نښه ګڼل کیږي.



ولې د کورنۍ غړي دروغ ونه وايي؟

۱. ځکه چې د ژوند انډول مو له کړکېچ سره مخ کوي.

۲. ځکه چې اولادونه مو له ارواييي اړخه ناروغه کوي.

۳. ځکه چې له نورو کسانو سره مو اړيکې خراب کړي.

٤. ځکه چې د کورنۍ د غړو د ډار لامل ګرځېدلی شي.

۵. ځکه چې يوه کورنۍ به له بلې کورنۍ سره دښمنه شي.

٦. ځکه چې دروغ د ځان د حقارت د احساس لامل ګرځي.

۷. ځکه چې دروغ مو ټولو باورونو ته سخت زيان اړوي.

۸. ځکه چې مېندې او پلرونه د نورو لپاره لويه نمونه وي.

۹. ځکه چې دروغ مو د نوښت وړتيا له مينځه وړلی شي.

۱۰. ځکه چې دروغ مو له کورنۍ سره مينه کمولی شي.

۱۱. ځکه چې کورنۍ د مينې تر سيوري لاندې وده کوي.

۱۲. ځکه چې د کورنۍ لويان د ماشومانو لپاره بېلګې دي.



ولې د کورنۍ ځيني غړي په ځان ډېر مينيږي؟

۱. ځکه چې دا ګډوډۍ يې له ماشومتوبه ځان سره لرله.
۲. ځکه چې په کورنۍ کې ورته پوره پاملرنه نه کېږي.
۳. ځکه چې کورنۍ له يوبل سره مثبتې اړيکې نه لري.
٤. ځکه چې کورنيو ته يې اولادونه لومړيتوب نه لري.
٥. ځکه چې ښايي کورنۍ به يې اروايي ستونزې لري.
٦. ځکه چې په کورنيو کې يو بل ته وخت نه ورکول کېږي.
۷. ځکه چې په ځان مينېدل اروايي ګډوډي نه بلل کېږي.
۸. ځکه چې د دې ګډوډۍ حل لارو ته پوره پام نه کوو.
۹. ځکه چې د کورنۍ له غړو څخه مو مرسته نه غواړو.
۱۰. ځکه چې د روغې روزنې له لارو څخه ګټه نه اخلي.
۱۱. ځکه چې د ستونزو حلولو لپاره منظم پروګرام نه لرو.
۱۲. ځکه چې له ارواپوهانو څخه مو مرسته نه ده غوښتې.



ولې ځيني کورنۍ د کورنۍ ښځينه غړي شاته پريږدي؟

١. ځکه چې نه پوهېږي لوستې مېرمنې د کورنۍ د ودې ستر لامل دی.

٢. ځکه چې کله کله په خپله مېرمنې هم د خپل وروسته والي لامل وي.

٣. ځکه چې نه پوهېږو مېرمنې د کورنۍ او ټولنې نيمه برخه جوړوي.

٤. ځکه چې مېرمنې خپله هم ځان کم ګڼي او په ځان باور يې لږ دی.

٥. ځکه چې کله ناکله کورنۍ تاوتريخوالی او ناخوالې ددې لامل ګرځي.

٦. ځکه چې کېدای شي مېرمنې بيولوژيکي ستونزې يا کوم عيب ولري.

٧. ځکه ډېر ځله مېرمنې چوپې پاتې کېږي او خپل حق نه شي غوښتلی.

٨. ځکه چې ډېری کورنۍ نه پوهېږي د کور نظم د ښځې په لاس کې دی.

٩. ځکه چې ډېری کسان فکر کوي ښځه ځانګړې ونډه او اغېز نه لري.

١٠. ځکه چې ډېری ښځې تر پوښتنې لاندې راتلل نه غواړي او شاته ځي.

١١. ځکه چې نارينه نه پوهېږي په دې کار سره خپله هم شاته پاتې کېږي.

١٢. ځکه چې د کورنۍ ارواييي روغتيا په برابرښت او يوبل منلو کې ده.



ولې په ځينو کورنيو کې نارينه وو ته ډېر درناوی کيږي؟

۱. ځکه چې ډېری نارينه ښې دندې، عوايد او پيسې لري.
۲. ځکه چې د کورنۍ مديريت نارينه وو ته ورکړل شوی.
۳. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ هر غړی بايد ومنل شي.
٤. ځکه چې ډېری کسان يې له اروايي اغېزو خبر نه دي.
٥. ځکه چې نارينه د واکمنۍ او ځواکونو غوښتونکي وي.
٦. ځکه چې نه پوهېږو نارينه وو ته درناوی لومړيتوب دی.
۷. ځکه چې ډېری نارينه خپل ځانونه د کورنۍ مسوول ګڼي.
۸. ځکه چې دغه چاره اوس په يوه دود او کلتور بدله شوې ده.
۹. ځکه چې نارينه په کورنۍ کې اروايي سکون راوستی شي.
۱۰. ځکه چې په ټولنه کې نارينه له جنسيتي اړخه پياوړي دي.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ روغتيا به نارينه وو درول شوې ده.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو نارينه او مېرمن برابر درناوی غواړي.



ولې په کورنۍ کې د مور او پلار تر مينځ مينه ارزښت لري؟

۱. ځکه چې په اولادونو کې مو د ارواييي روغتيا لامل ګرځي.
۲. ځکه چې د خاوند او مېرمنې خپل مينځي باور ډېرولی شي.
۳. ځکه چې د خاوند او مېرمنې تر مينځ درک او مينه ډېروي.
٤. ځکه چې لامل کيږي يو ښه، سمه او سالمه کورنۍ ولرو.
٥. ځکه چې د اولادونو د لا ښې ودې او پرمختګ لامل ګرځي.
٦. ځکه چې اولادونه به مو روغې اړيکې جوړې او زده کړي.
۷. ځکه چې د روږدتيا، وابسته ګي او ژورخپګان مخه نيسي.
۸. ځکه چې په اولادونو کې مو د نوښت ځواک پياوړې کوي.
۹. ځکه چې مرسته کوي د کورنۍ غړي يو بل ته نږدې شي.
۱۰.ځکه چې مينه مو د کورنۍ د غړو د ذهني ودې لامل ګرځي.
۱۱.ځکه چې په اولادونو کې مو د هوساينې احساس پيدا کوي.
۱۲.ځکه چې زموږ د کورني ژوند د دوام او غځېدو لامل ګرځي.



ولې د کورنۍ د غړو ترمنځ درناوی پیداکړو؟

۱. څکه چې درناوی د کورنۍ د غړو ترمنځ باور ډېروي.
۲. څکه چې هر روغ انسان د خپل ځان درناوی خوښوي.
۳. څکه چې د کورنۍ د غړو پر ځان باور هم ډېرولی شي.
٤. څکه چې مرسته کوي یو بل ته په ښه توګه غوږ ونیسو.
۵. څکه چې د کورنۍ د غړو د پوره ودې لامل ګرځېدلی شي.
٦. څکه چې درناوی د کورنۍ د غړو ترمنځ مینه پیدا کوي.
۷. څکه چې درناوی زموږ د کورنۍ یو دودیز ارزښت دی.
۸. څکه چې درناوی د کورنۍ د غړو اروا ته ګټه لرلی شي.
۹. څکه چې ټول انسانان یو بل درناوی نه لرل ښه کړنه نه ګڼي.
۱۰. څکه چې درناوی د ژمنتیا، انډول او مهرباني لامل ګرځي.
۱۱. څکه چې د درناوي نه لرل د کینې او ځورېدو لامل ګرځي.
۱۲. څکه چې درناوی لرل د انسانانو یوه لویه اړتیا ګڼل کېږي.



ولې مو د کورنۍ مدیریت ته زیان رسیږي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ غړي مو یو بل ته ژمن نه دي.
۲. ځکه چې د کورنۍ غړي یوبل ته وخت نه ورکوي.
۳. ځکه چې په کور کې لوی او کوچینی نه دی مالوم.
٤. ځکه چې مور او پلار مو هم یو د بل درناوی نه کوي.
٥. ځکه چې کورنۍ ته مو سم قوانین نه دي جوړ کړي.
٦. ځکه چې کېدای شي کورنۍ مو برخې برخې وي.
۷. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مینځ یو بل منل نشته.
۸. ځکه چې خاوند او مېرمنه یو بل ته غوږ نه نیسي.
۹. ځکه چې کورنۍ ته لومړیتوب ورکول مو نه دي زده.
۱۰. ځکه چې په ټولنه کې کورنۍ ته ارزښت نه ورکوي.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ د غړو موخې له یوبل سره اړیکه نه لري.
۱۲. ځکه چې په دې اړوند له ارواپوه مرسته نه غواړو.



ولې د کورنۍ مسوولیت منولکي غړي شو؟

۱. څکه چې مسوولیت منل د کورنۍ هر غړي وده ورکوي.
۲. څکه چې نه غواړو د کورنۍ بې مسوولیته غړي پاتې شو.
۳. څکه چې په مسوولیت منلو د انسان د نوښت قوه لوړیږي.
٤. څکه چې مسوولیت منل د کورنۍ د غړو مینه ډېرولی شي.
۵. څکه چې مسوولیت منل موږ له راتلونکو سرګردانیو ساتي.
٦. څکه چې په مسوولیت منلو مو تېروتنې له منځه تللی شي.
۷. څکه چې له اروایي اړخه هر روغ انسان مسوولیت مني.
۸. څکه چې مسوولیت منونکي وګړي لاسته راوړنې لري.
۹. څکه چې مرسته کوي کورنۍ ژوند راته لومړیتوب شي.
۱۰. څکه چې د کورنۍ د لا ډېرې ودې لامل ګرځېدلی شي.
۱۱. څکه چې مسوولیت منل د ګډ ژوند له اصولو څخه یو وي.
۱۲. څکه چې پرته له دې نه به ارواییي ستونزې راته پیدا شي.



ولې په کورنۍ کې پرله پسې مراتب پلي شي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ په یووالي کې ونډه لري.
۲. ځکه چې دا مو د کورنۍ یوه مهمه اړتیا ده.
۳. ځکه چې په کورنیو کې د ژمنتیا لامل ګرځي.
٤. ځکه چې په کورنۍ کې د درناوي پیدا کوي.
٥. ځکه چې په کورنۍ کې د نظم لامل ګرځي.
٦. ځکه چې د هر چا مسوولیت ځانګړی کېږي.
۷. ځکه چې د کورنۍ اړیکې مو رغولې شي.
۸. ځکه چې د ټولو حقونو ته د پاملرنې کېږي.
۹. ځکه چې ټولنه له فساد نه خلاصون مومي.
۱۰.ځکه چې په کورنۍ کې د باور لامل کېږي.
۱۱.ځکه چې د کورنۍ اروايي روغتیا تضمینوي.
۱۲.ځکه چې دا د روغو کورنیو یو اصل دی.



ولې په کورنۍ کې روږدو کسانو ته ډېره پاملرنه وشي؟

۱. ځکه چې له روږدتیا نه د خلاصون لپاره ښه مرسته کوي.
۲. ځکه چې په روږدو کسانو کې د اروايي روغتیا پیدا کوي.
۳. ځکه چې مقابل لورى به مو په خپلو وعدو ژمن پاتې شي.
٤. ځکه چې له دې پرته ښايي روږدي جنايت ته مخه کړي.
۵. ځکه چې روږدى نشي کولى له خپل ځان نه ساتنه وکړي.
٦. ځکه چې روږدي کسان پیاوړو ملاتړ کوونکو ته اړتیا لري.
۷. ځکه چې روږدي کسان ډېرځله په ځان پوره باور نه لري.
۸. ځکه چې روږدي په خپلو پروګرامونو کې نورو ته اړ دي.
۹. ځکه چې ښه ملګري نه لري او ښايي روږدتیا یې سخته شي.
۱۰. ځکه چې په ټولنه کې د لا نور فساد څخه مخنیوى کوى شي.
۱۱. ځکه چې روږدو ته پاملرنه د درملنې له بهیر سره مرسته کوي.
۱۲. ځکه چې کله کله همدا نه پاملرنه د بیا روږدتیا لامل ګرځي.



ولې د کورنۍ له غړو سره خواخوږي وکړو؟

۱. ځکه چې خواخوږي د کورنۍ د غړو اړيکې پياوړې کوي.
۲. ځکه چې خواخوږي په کورنيو کې مينه پيدا کولی شي.
۳. ځکه چې په دواړو لورو کې درک او پېژندګلوي لوړوي شي.
٤. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمينځ د مسووليت احساس ډېروي.
٥. ځکه چې په خواخوږۍ به يوبل سره نږدي اړيکې جوړ کړي.
٦. ځکه چې له يوازيتوب نه به خلاص شي او مينه به پيدا کړي.
۷. ځکه چې پر يو بل باور، هوډ او ژمنتيا له کچې ډېره لوړوي.
۸. ځکه چې د اروايي ګډوډيو، ژور خپګان او وېرې کچه کموي.
۹. ځکه چې د کورنۍ غړي وده کوي او ښې دندې موندلی شي.
۱۰. ځکه چې په کورنۍ او ټولنه کې د خيانت او دروغو کچه ټيټوي.
۱۱. ځکه چې مرسته کوي کورنۍ لږ په نورو پورې (وابسته) شي.
۱۲. ځکه چې د کورنۍ د غړو د هراړخيزې هوساينې لامل ګرځي.



ولې د کورنۍ غړي د ملګرو په څېر ژوند وکړي؟

۱. ځکه چې ملګرتیا د ژوند له غوره اړیکو څخه ده.
۲. ځکه چې له ملګري سره مو رازونه شریکولی شو.
۳. ځکه چې له ملګري سره په هوساینه خبري کولی شو.
٤. ځکه چې په دې سره مو کورني نېکمرغه کولی شو.
۵. ځکه چې ملګرتیا د یوې روغې کورنۍ اړتیا ده.
٦. ځکه چې انسانان له خپلو ملګرو سره خوښ وي.
۷. ځکه چې زموږ اړیکې لا نورې هم پیاوړې کوي.
۸. ځکه چې په کورنۍ کې د تاوتریخوالي مخه نیسي.
۹. ځکه چې په موږ کې د لا ډېرې ژمنتیا لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې د اولاد د لاسه ورکولو څخه مخنیوی کوي.
۱۱. ځکه چې په کورنۍ کې د مینې او محبت لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې د انسانانو له ډېرو لویو لېوالتیاوو څخه ده.



ولې د کورنۍ ځیني غړي له کچې ډېره قرباني ورکوي؟

١. ځکه چې د ځان او ځان سمبالولو په ارزښت نه پوهیږي.
٢. ځکه چې فکر کوي دې کار ته اړ او مجبور شوي دي.
٣. ځکه چې عادت شوي او په اسانه يې نه شي پرېښودلی.
٤. ځکه چې نه پوهېږي ځیني قربانۍ هم يوه اندازه لري.
٥. ځکه چې خپل مشران يې د هغوی سمې بېلگې نه وې.
٦. ځکه چې کله کله کورنۍ هم همداسې لوړې تمې لري.
٧. ځکه چې له ماشومتوبه مورو پلار دې کار ته هڅولي.
٨. ځکه چې ښايي مشر یا ورته ویل شوي قرباني ورکړه.
٩. ځکه چې نه پوهېږي قرباني يې کورنۍ ته زيان اړوي.
١٠. ځکه چې ښايي د کورنۍ نور غړي بې مسوولیته لوی شوي وي.
١١. ځکه چې ښايي یاد کس اندېښنه، خواشیني او وېره ولري.
١٢. ځکه چې ځیني د پرېکړې او ستونزو حلولو مهارت نه لري.



ولې په کورنۍ کې خوښي سره ووېشو؟

١. ځکه چې د کورنۍ مينې او محبت ډېرېدو لامل ګرځي.

٢. ځکه چې زموږ مثبت هيجانونه له کچې څخه ډېروي.

٣. ځکه چې زموږ ټولنيزو اړيکو ته ښه وده ورکولی شي.

٤. ځکه چې موږ له اروايي او بدني ګډوډيو نه لرې کوي.

٥. ځکه چې په موږ کې د ذهني فشار کچه راکښته کوي.

٦. ځکه چې د کورنۍ د غړو خپل مينځي باور ډېر لوړوي.

٧. ځکه چې د کورنۍ د غړو يوبل سره خبرو لامل ګرځي.

٨. ځکه چې په کورنۍ کې د نوښت راوستو لامل کېدای شي.

٩. ځکه چې د خوښيو وېشل مو کورنۍ بريالۍ او رغوي.

١٠. ځکه چې له روغتيا، هوساينې او ښکلا سره مرسته کوي.

١١. ځکه چې د خاوند او مېرمنې په جنسي اړيکو ښه اغېز کوي.

١٢. ځکه چې د کورنۍ ستونزې حلوي او روغ بدلونونه راولي.



ولې په کورنۍ کې د ماشومانو نظر ته پاملرنه وکړو؟

۱. څکه چې د خپل کار له نازکوالي او زیانونو څخه بې خبره دي.
۲. څکه چې نه پوهېږو د ماشوم روغتیا له کړکېچ سره مخ کوي.
۳. څکه چې د ماشوم د ودې له حساسیت او ارزښت سره بلد نه دي.
٤. څکه چې نه پوهېږي د ماشوم په ځان باور ډېر راکمولی شي.
۵. څکه چې نه پوهېږي په ماشوم کې د اروايي ستونزو لامل گرځي.
٦. څکه چې مرسته کوي ماشوم عاطفي لرېوالی احساس نه کړي.
۷. څکه چې نه پوهېږو د پوښتنې کولو روحیې ته یې وده ورکوي.
۸. څکه چې نه پوهېږو دا چاره یې نوښت او انرژۍ له منځه وړي.
۹. څکه چې فکر کوي ماشومان یې له نظر څرگندولو سره بلد نه دي.
۱۰. څکه چې نه پوهېږو په دې سره ماشوم خپل ځان سپک او کم گڼي.
۱۱. څکه چې نه پوهېږي دا چاره یې د باور جوړولو لامل هم گرځي.
۱۲. څکه چې د ماشومانو له ځانگړنو پوره مالومات او خبرتیا نه لري.



ولې ځيني کسان له کورنۍ نه ستړي او لرې کېږي؟

۱. ځکه چې مور او پلار ورڅخه بې ځایه او بېخي ډېرې تمې کوي.
۲. ځکه چې کورنۍ د هغوی عاطفي اړتیاوې نه شي پوره کولی.
۳. ځکه چې د کورنۍ غړي له یو او بل سره کینه او سیالي کوي.
٤. ځکه چې په کورنۍ کې د اولاد ترمینځ عدالت او برابري نشته.
۵. ځکه چې په ځینو کورنیو کې ګواښل، رټل او ځارل شتون لري.
٦. ځکه چې ځیني کسان بدلونونه او له کچې ډېره آزادي غواړي.
۷. ځکه چې کورنۍ یې روغه نه ده او خبرو ته یې غوږ نه نیسي.
۸. ځکه چې کله کله د کورنۍ د غړو او اولاد شمېر بیخي ډېرېږي.
۹. ځکه چې د کورنۍ غړي په کار او ټولنیزو شبکو کې بوخت دي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مینځ درناوی، مینه او هڅونه نشته.
۱۱. ځکه چې ځیني کورنۍ هېڅکله هم په ژوند کې بدلونونه نه مني.
۱۲. ځکه چې له خپلې کورنۍ څخه د لرېوالي او ستړیا لامل ګرځي.



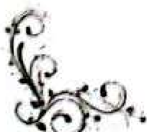
ولې په کور کې د کورنۍ غړي وهڅوو؟

۱. ځکه چې د سالمو انسانانو له روغو اړتیاوو څخه یوه ده.
۲. ځکه چې د مقابل لوري پر ځان باور ډېر زیات لوړوي.
۳. ځکه چې مرسته کوي په کار او زده کړو کې بریالي شو.
٤. ځکه چې د ټولنې او کورنۍ له پرمختګ سره مرسته کوي.
٥. ځکه چې زموږ ګډه کورنۍ ژوند ته نوره هم ښکلا ورکوي.
٦. ځکه چې د مور او پلار د ژوند ښه کېدلو یو لامل همدا دی.
۷. ځکه چې د کورنۍ غړي مهربان، نوښتګر او مثبت کېږي.
۸. ځکه چې مرسته کوي خلک له اروایي ستونزو خلاص شي.
۹. ځکه چې مرسته کوي خواخوږي او له ځانه ډېر خبر شو.
۱۰. ځکه چې زموږ په ټولنیزه وده او مینه کې مرسته کولی شي.
۱۱. ځکه چې د ناروغه او ناسالمو اړیکو د راکمېدو لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې هڅونه د کورنۍ روزنې یو ارزښتناک اصل دی.



ولې کورنۍ هېوادنۍ مينه يو اصل وګڼي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمينځ پياوړې ژمنتيا پيدا کوي.
۲. ځکه چې له منفي سياليو او توپيري چلند څخه مخنيوی کوي.
۳. ځکه چې زموږ په تړاو او ځان پېژندنه کې ښه مرسته کوي.
٤. ځکه چې په ژوند کې مثبته او مينه ناکه روحيه راکولی شي.
٥. ځکه چې د هېواد د قوانينو په پلي کولو کې مرسته راسره کوي.
٦. ځکه چې مرسته کوي موږ له معنوي اړخه ډېره وده وکړو.
۷. ځکه چې انسانان سوله پال، يو او بل منونکي او مهربانه روزي.
۸. ځکه چې له بېلابېلو ټولنيزو ستونزو څخه به خلاصون پيدا کړو.
۹. ځکه چې د نژادي، قومي، ژبني او مذهبي مخالفتونو مخه نيسي.
۱۰. ځکه چې د نظام، ملي او کلتوري ارزښتونو د ساتنې سره مرسته کوي.
۱۱. ځکه چې زموږ د ټولنې د وګړو د نوښتګرۍ کچه ډېرې لوړوي.
۱۲. ځکه چې د پلټنې، نوښتګرۍ او مالکيت احساس مو پياوړی کوي.



ولې د کورنۍ غړو ته نظم او ترتیب ور زده کړو؟

۱. ځکه چې نظم په کورنۍ کې د ثبات او امن لامل کیږي.
۲. ځکه چې د کورنۍ د غړو په ژوند د ثبات لامل گرځي.
۳. ځکه چې په کورنۍ کې به مو اصول او قوانین پلي شي.
٤. ځکه چې نظم له اندېښنو او وېرې څخه مخنیوی کوي.
۵. ځکه چې زموږ د اولادونو د روغې روزنې لامل گرځي.
٦. ځکه چې په کورنۍ کې مو خوښي رامینځ ته کولی شي
۷. ځکه چې د کورنۍ د غړو د اروايي ستونزو مخه نیسي.
۸. ځکه چې زموږ کورنۍ د رڼا او روښنايۍ پر لور بیايي.
۹. ځکه چې بریالۍ ټولنې پر نظم او برابرښت ولاړې دي.
۱۰. ځکه چې مرسته کوي په کورنۍ کې مو ژمنتیا ډېره شي.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمینځ مینه او محبت ډېروي.
۱۲. ځکه چې د نظم همدا زده کړه سبا ټولنې ته هم لېږدیږي.



ولې په کورنۍ کې کارونه په مساوي ډول ووېشل شي؟

۱. ځکه چې مور ته د لا ډېرو فعالیتونو وړتیا رابښي.
۲. ځکه چې له کورنۍ سره زمور د ژمنتیا لامل ګرځي.
۳. ځکه چې د کورنۍ غړو ته اړینه هوساینه ورکوي.
٤. ځکه چې په کورنۍ کې صمیمت ته لاره هواروي.
۵. ځکه چې له قربانۍ او بد احساس څخه مخنیوی کوي.
٦. ځکه چې د خلکو تر مینځ انډول او برابري پیدا کوي.
۷. ځکه چې د وګړو تر مینځ د کار کولو حوصله لوړوي.
۸. ځکه چې اړیکې مو ثابتې او په یوه حال پاتې کېږي.
۹. ځکه چې مرسته کوي چارې مو سمې پر مخ ولاړې شي.
۱۰. ځکه چې مرسته کوي خلک د مسوولیت احساس وکړي.
۱۱. ځکه چې له تاوتریخوالي او ناسم چلند مخنیوي کوي.
۱۲. ځکه چې د عمري او اوږدمهاله خوښ ژوند لامل ګرځي.



ولې ځيني کورنۍ ماشومې کېږي؟

۱. ځکه چې تل په مور او پلار پورې وابسته پاتې شوي دي.
۲. ځکه چې تل ورته د نورو خلکو خبرو ارزښت درلوده.
۳. ځکه چې ډېرو يې له عاطفي اړخه سمه وده نه ده کړې.
٤. ځکه چې د ژوند بڼه يې ماشومانه وه او اوس به هم وي.
۵. ځکه چې ځيني کورنۍ نالوستې دي يا هم لږ پوهيږي.
٦. ځکه چې د کورنۍ غړي يو بل سره ښه اړيکې نه لري.
۷. ځکه چې پخوا ورځخه له کچې ډېره پيروي شوې ده.
۸. ځکه چې د کورنۍ پر وده او ارزښت يې کار نه دی کړی.
۹. ځکه چې ټولنيز اړيکې يې شلېدونکې او ناروغه شوي دي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ هر غړی ځان غوښتنه او ټولواکي کوي.
۱۱. ځکه چې د ماشومتوب له مهاله په سمه نه دي روزل شوي.
۱۲. ځکه چې په دې هکله د کورنۍ له لارښود مرسته نه غواړي.



ولې کورنۍ له یوبل سره په همغږۍ پرېکړې نه کوي؟

۱. ځکه چې نه پوهېږي دا چاره یې د مهربانۍ لامل کېدای شي.
۲. ځکه چې له همغږۍ پرته کړنې د بې باورۍ لامل ګرځي.
۳. ځکه چې پرته له دې به د خلکو ترمینځ صمیمیت راکم شي.
٤. ځکه چې نه پوهېږي په دې سره یې پرېکړې منطقي کېږي.
۵. ځکه چې همغږي د کورنۍ د غړي په ځان پوره باوري کوي.
٦. ځکه چې په شریکه د پرېکړې کولو ارزښت خورا ډېرېږي.
۷. ځکه چې نه پوهیږي له یو بل سره یې ډېر نږدې کوی شي.
۸. ځکه چې نه پوهېږي د کورنۍ عاطفي اړیکو ته وده ورکوي.
۹. ځکه چې نه پوهېږي د کورنۍ د غړو د نوښت ځواک ډېروي.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږي د کورنیو مخالفتونو د حل لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږي په کورنۍ کې مینه او لېوالتیا ډېروی شي.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږي د کورنۍ غړي ښه او زړه سواندي کوي.



ولې کورنۍ په قومي وياړنو نازيږي؟

۱. ځکه چې نه پوهيږي قومي او پخوانۍ وياړنې نسبي بڼه لري.

۲. ځکه چې په تنګ نظرۍ او توپيري چلند کې رالوی شويدي.

۳. ځکه چې نه پوهيږي د قبيلو ترمينځ د بې باورۍ لامل ګرځي.

٤. ځکه چې کله کله مو چاپېريال له همداسې مسايلو نه ډک وي.

۵. ځکه چې په ټولنيزو اړيکو کې مو روغ چلند شتون نه لري.

٦. ځکه چې وېره، غوصه او کينه لري او دا يې لامل ګرځېدلي.

۷. ځکه چې نه پوهيږي په يوويشتمه پېړۍ کې ورته اړتيا نشته.

۸. ځکه چې حقيقتونو او ريښتينو خبرو ته پوره درناوی نه لري.

۹. ځکه چې احساسات يې روغ نه دي او ډېر ژر هيجاني کيږي.

۱۰. ځکه چې نه پوهيږي دې شيانو ته ارزښت ورکول ښه نه دي.

۱۱. ځکه چې له پخوا نه تر اوسه په سم ډول نه دي روزل شوي.

۱۲. ځکه چې نه پوهيږي دا چاره يې په خپل زيان تمامېدلې شي.



ولې ځيني کورنۍ توپيري چلند ته ارزښت ورکوي؟

۱. ځکه چې ښايي له ده سره هم توپيري چلند شوی وي.
۲. ځکه چې په خپل ځان باندې لږ اعتماد او باور لري.
۳. ځکه چې د ډېری کسانو په ځان باور ډېر ټيټ دی.
٤. ځکه چې نه پوهېږي د نا سالمې روزنې لامل ګرځي.
۵. ځکه چې نه پوهېږي له دې سره سره وده نشي کولی.
٦. ځکه چې نه پوهېږو دومره سخته ستونزه هم نه ده.
۷. ځکه چې نه پوهېږو د ژوند انډول مو له مينځه وړي.
۸. ځکه چې نه پوهېږو ټولنه به مو ډېره وروسته پاتې شي.
۹. ځکه چې نه پوهېږي تعصب د تعصب لامل کېدای شي.
۱۰. ځکه چې هڅه نه کوي او د نورو وده تعصب راټوکوي.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږو د ټولنې وده زموږ خپله وده هم ده.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږي د شرم او ځان کم ليدنې لامل ګرځي.



ولې ځيني کورنۍ په اسانه بدلونونه نه مني؟

۱. ځکه چې تل په خپلو زړو او نا سمو ارزښتونو پورې نښتي وي.
۲. ځکه چې نه پوهېږي بدلونونه د ودې او پرمختګ لامل ګرځي.
۳. ځکه چې نه پوهېږي بدلونونه یې په ژوند کې مثبت بدلون راولي.
٤. ځکه چې نه پوهېږي بدلونونه یې د ژوند انډول ښه سم برابروي.
۵. ځکه چې نه پوهېږي له بدلونونو پرته نوښت ناشونی کېدی شي.
٦. ځکه چې نه پوهېږي بدلونونه یې مينه او محبت لا ډېرولی شي.
۷. ځکه چې کله کله بدلونونه په کورنۍ کې د همغږۍ لامل ګرځي.
۸. ځکه چې نه پوهېږو بدلونونه بايد يوازې په خير مديريت کړو.
۹. ځکه چې د بدلونونو انډول په کورنۍ کې د صميميت لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې ځيني مينديې او پلرونه نه پوهېږي بدلونونه حتمي دي.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږي د بدلونونو منل يوه سالمه او روغه چاره ده.
۱۲. ځکه چې بدلون نه منل د سختو او بې کاره انسانانو ځانګړنه ده.



ولې ځيني کورنۍ محدوديتونه رامينځ ته کوي؟

۱. ځکه چې ډېر ځله زورواکي کوو يا هم نور کنټرولوو.
۲. ځکه چې نه پوهېږو هر وګړی د پرېکړې کولو حق لري.
۳. ځکه چې تل په محدوديتونو کې رالوی او روزل شوي يو.
٤. ځکه چې نه پوهېږي محدوديتونه د نوښت مخه نيولی شي.
۵. ځکه چې نه پوهېږي دا يې مينه او محبت راکمولی شي.
٦. ځکه چې محدوديت لامل ګرځي د کورنۍ غړي وده ونه کړي.
۷. ځکه چې نه پوهېږي محدوديت وضع کول روغه کړنه نه ده.
۸. ځکه چې محدوديتونه په کور کې د بې باورۍ لامل ګرځي.
۹. ځکه چې نه پوهېږي د کورنۍ د غړی لږ باور لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږي مينه د محدوديتونو له منځه تل پيدا کوي.
۱۱. ځکه چې په ژوند کې مو د راز ساتلو او ژمنتيا احساس کموي.
۱۲. ځکه چې کورنۍ فکر کوي محدوديت د روغې روزنې لامل دی.



ولې په رسنیو کې کورنیو ته د عامه پوهاوي پروګرامونه جوړ شي؟

۱. ځکه چې ډېری افغان کورنۍ لوستې نه دي.

۲. ځکه چې ډېری کتاب ته لاسرسی نه لري.

۳. ځکه چې په دې اړوند خپاره کتابونه نه لرو.

٤. ځکه چې له کورنیو سره یې مرسته کړې ده.

۵. ځکه چې په ډېری هېوادونو کې همداسې کېږي.

٦. ځکه چې د پوهاوي غږ تر ډېرو رسولی شو.

۷. ځکه چې د کورنۍ انګېزه او پاملرنه ډېروي.

۸. ځکه چې د ستونزو له مخنیوي سره مرسته کوي.

۹. ځکه چې د ټولنې کورنۍ له ستونزو سره مخ دي.

۱۰. ځکه چې پرته له دې مو په ټولنه کې بله هڅه نشته.

۱۱. ځکه چې د ټولنې ستونزې له کورنیو راټوکېږي.

۱۲. ځکه چې له مینې او درناوي سره مرسته کولی شي.



ولې د واده او کورنۍ په اړوند سمینارونه جوړ شي؟

۱. ځکه چې کورني مسایل زموږ د ټولنې له لويو ستونزو څخه دي.
۲. ځکه چې د نظر څرګندولو او اورېدلو لپاره ښه موقع پیدا کېږي.
۳. ځکه چې د سیمینار له امله به ژورو علمي څېړنو ته مخه کړو.
٤. ځکه چې د کورنۍ او ټولنې اړتیاوو ته مثبت ځواب پیدا کېږي.
۵. ځکه چې مرسته کوي کورنۍ ارزښتناکو کړنو ته پاملرنه وکړي.
٦. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ وده د ټولنې د ودې لامل ګرځي.
۷. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ د ودې نشتوالی ستونزې راټوکوي.
۸. ځکه چې سیمینارونه د روغو کورنیو په روزنه کې مرسته کوي.
۹. ځکه چې کورنۍ پکې ګډون کوي او مسوولیتونو ته یې پام کېږي.
۱۰. ځکه چې د ډېرو کورنیو ترمنځ د باور بیا رغونې لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې مرسته کوي کورنۍ ستونزې مو راته ارزښتناکې شي.
۱۲. ځکه چې د کورني ژوند د مهارتونو د ودې یوه لویه لاره همدا ده.





پينځمه برخه

۱۰۰ ولي او ځکه مورولي او پلارولي



ولې زموږ ماشوم نور ماشومان وهي او ډبوي؟

١. ځکه چې له نورو ماشومانو سره کينه لري.

٢. ځکه چې د غوصې خالي کولو ځای نه لري.

٣. ځکه خپل احساسات يې سم نه دي پېژندلي.

٤. ځکه چې په نادوده ډول وهل او ډبول شوي.

٥. ځکه چې موږ ډېرې غوښتنې ترې لرو.

٦. ځکه چې جنګي فلمونه او خپرونې ويني.

٧. ځکه چې د کور لويان شخړې سره کوي.

٨. ځکه چې ماشوم مو سم نه دی روزلی.

٩. ځکه چې تر څلور کلنۍ پورې عادي وي.

١٠. ځکه چې کېدای شي ماشومان ډېر فعال وي.

١١. ځکه کېدای شي ماشوم هم ځورول شوی وي.

١٢. ځکه چې موږ هم سم ملاتړ نه دی ترې کړی.



ولې ځيني ماشومان ډېرې خبرې کوي؟

۱. ځکه چې ماشومتوب د خبرو او پلټنو پړاو وي.

۲. ځکه چې ماشوم وي او پوښتنونکې روحیه لري.

۳. ځکه چې کېدای شي زموږ له مينې محروم وي.

٤. ځکه چې کله ښايي ماشوم کوم څه پټول وغواړي.

۵. ځکه چې غواړي د نورو پام ځان ته راواړوي.

٦. ځکه چې ښايي له کوم بل ماشوم سره کينه ولري.

۷. ځکه چې ښايي په ځان باور يې کم شوی وي.

۸. ځکه چې ښايي په دې ډول خپل اعتراض کوي.

۹. ځکه چې ښايي د درناوي او هڅونې غوښتنه ولري.

۱۰. ځکه چې غواړي ستاسو په څېر مشر ښکاره شي.

۱۱. ځکه چې ښايي وغواړي چې مينه ورسره وکړئ.

۱۲. ځکه چې کله ماشوم ډېرې خبرې کوي جدي نه ده.



ولې ماشومانو ته ډېرې ډالۍ ورنه کړو؟

۱. ځکه چې د ماشوم د نوښت وړتیا له مینځه وړي.
۲. ځکه چې ماشوم يې له امله ډېر غوښتونکی کېږي.
۳. ځکه چې ماشوم په دې ډول رشوت خور کېږي.
٤. ځکه چې کېدای شي ماشوم مو په ځان مین شي.
٥. ځکه چې د ماشوم د فعالیت راکمولو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې ښایي ماشوم مو حریص او مادي کړي.
۷. ځکه چې بیا په به راتلونکي کې له ډالۍ پرته کار نه کوي.
۸. ځکه چې تل خو نشو کولای چې ډالۍ ورکړو.
۹. ځکه چې د کورنۍ د مالي کړکېچ سبب ګرځي.
۱۰. ځکه چې ډېرې ډالۍ ورکول روزنیزه لاره نه ده.
۱۱. ځکه چې ډېر ځله ماشوم نازولی عادت کوي.
۱۲. ځکه چې ډېرې ډالۍ د ودې مخ نیسي.



ولې ماشوم ته خپل مسوولیت وروسپارو؟

۱. څکه چې ماشوم د چارو سرته رسولو سره مینه لري.
۲. څکه چې پلټنه کوي او چارې ژر سرته رسولی شي.
۳. څکه چې مسوولیت ورکول او منل ماشوم سم روزي.
٤. څکه چې په راتلونکي کې بیا کارونه سم سرته رسوي.
٥. څکه چې مسوولیت د ماشوم پر ځان باور لوړولی شي.
٦. څکه چې له ماشوم سره مرسته کوي چې په ځان بسیا شي.
۷. څکه چې د ماشوم د شخصیت له ودې سره مرسته کوي.
۸. څکه په دې سره پوهېږي چې څوک یې مزدوران نه دي.
۹. څکه چې بیا به احساس کړي چې تاسو باور پرې لری.
۱۰. څکه چې مسوولیت ورکول ماشوم له تنبلۍ څخه ساتي.
۱۱. څکه چې مسوولیت ماشوم ته مثبت بدلون ورکولی شي.
۱۲. څکه چې په دې کار سره ماشوم مهارتونه زده کولی شي.



ولې خپل ماشومان په ملي جشن کې ګډون ته وهڅوو؟

۱. څکه چې د ماشوم د هېواد پالنې حس ته وده ورکوي.
۲. څکه چې ماشومان د نويو مسايلو او موارډو سره بلدوي.
۳. څکه چې د ماشوم په ټولنيزه وده کې مرسته کولی شي.
٤. څکه چې دا کار ماشوم ته يو ډول ښه احساس ورکوي.
۵. څکه چې د ځان او نورو په اړه مثبت احساس پيدا کوي.
٦. څکه چې د يو بل منلو په برخه کې مرسته ورسره کوي.
۷. څکه چې دا کار د ماشوم پر ځان باور لوړولی شي.
۸. څکه چې په دې کار سره به راتلونکی د ځان و ګڼي.
۹. څکه چې دا يې د خپل ټاټوبي له تاريخ څخه خبروي.
۱۰. څکه چې ماشوم سره مرسته کوي چې مهربان واوسي.
۱۱. څکه چې د ټولنې ښه خلك به بېلګه وګرځوي.
۱۲. څکه چې ملی جشن ماشوم ملي او وطني کولی شي.



ولې ځيني ماشومان له لوست سره مينه نه لري؟

۱. ځکه چې ښايي پوره خوب ونه لري.

۲. ځکه چې ډېرې ذهني بوختياوې لري.

۳. ځکه چې په زده کړه کې ستونزه لري.

٤. ځکه چې په مبايل کې ډېر بوخت وي.

۵. ځکه چې په نورو پورې تړلي وي.

٦. ځکه چې کورنۍ او لويان يې نه هڅوي.

۷. ځکه چې کورنۍ او مشران سم چلند نه کوي.

۸. ځکه چې ښايي په ښوونځي کې ځورول کېږي.

۹. ځکه چې ښايي د زده کړې ګډوډي ولري.

۱۰. ځکه چې ښايي ذهني وروسته پاتې والی ولري.

۱۱. ځکه چې ښايي ښوونکی سم چلند ونه کړي.

۱۲. ځکه چې مور او پلار يې اصلي لامل نه پلټي.



ولې (د ماشوم مه راولئ) جمله د واده له کارته لرې کړو؟

۱. ځکه چې ماشوم په دې غونډو کې د ګډون هیله لري.
۲. ځکه چې دا جمله د ماشوم په باور منفي اغېز کوي.
۳. ځکه چې ماشوم په کور کې یوازې نشي پاتې کېدی.
٤. ځکه چې ماشوم دا احساسوي چې بې ارزښته دی.
٥. ځکه چې دا احساس کوي چې پام نه ورته کېږي.
٦. ځکه چې نه ګډون یې په اړیکو منفي اغېزه کوي.
۷. ځکه چې د جملې په لیدو سره د کمې احساس کوي.
۸. ځکه چې د ماشوم پر ځان باور باندې بد اغېز کوي.
۹. ځکه چې ماشومان له ودونو سره ډېره مینه کوي.
۱۰. ځکه چې ماشومان په ځان ځورونه اخته کولی شي.
۱۱. ځکه چې که دا جمله ووینې ځان د نورو د اوږو بار ګڼي.
۱۲. ځکه چې دا کار ماشومان منزوي او ګوښه کولی شي.



ولې له ماشوم سره مرسته وکړو ترڅو خپله وېره له مينځه يوسي؟

۱. ځکه د ماشوم په لويېدو سره وېره هم لويېږي.
۲. ځکه د وېرې شتون د ماشوم پر ځان باور کموي.
۳. ځکه زړور ماشومان نوښتګر او خلاق وي.
٤. ځکه د وېرې نه شتون ماشوم ته د ارزښت حس ورکوي.
۵. ځکه له دې لارې کولی شي خپلو غوښتنو ته ورسيږي.
٦. ځکه ماشوم زده کوي چې هر څه د کنټرول وړ دي.
۷. ځکه ماشوم زده کوي چې څنګه خپله وېره مديريت کړي.
۸. ځکه ښايي د کور لويانو وېره مينځ ته راوړې وي.
۹. ځکه ماشوم درک کوي چې دا احساس يې عادي دی.
۱۰. ځکه د روزنې روغه، سالمه او معياري لاره ده.
۱۱. ځکه وېره په ماشومانو کې د خوب ستونزې مينځ ته راوړي.
۱۲. ځکه ماشومان په لږه کچه کولی شي خپله وېره راکمه کړي.



ولې ماشومانو ته جنسي ځورونه ورکول کېږي؟

١. ځکه چې د جنسي مسايلو په اړوند پوره نه پوهېږي.

٢. ځکه چې ډېری کورنۍ دې ته ارزښت نه ورکوي.

٣. ځکه چې د ماشوم ملګري او ملګرتياوې نه څارو.

٤. ځکه چې ماشوم ته مو اړونده روزنه نه ده ورکړې.

٥. ځکه چې کورنۍ يې له ناسمو پايلو خبرې ندي.

٦. ځکه چې د ماشوم خبرو ته مو غوږ نه دی نيولی.

٧. ځکه چې ماشوم ته مو ځان ژغورنه نه ده ورښولې.

٨. ځکه چې ځيني کورنۍ جنسي زده کړه شرم ګڼي.

٩. ځکه چې کورنۍ خپل ماشومان يوازې پرېږدي.

١٠. ځکه چې د ماشومانو انټرنټ کارول نه څارو.

١١. ځکه چې په افغانستان کې يې حقونو ته پام نه کېږي.

١٢. ځکه چې ډېری کورنۍ د ماشومانو لپاره ښه ملګري نه دي.



ولې خپل ماشوم ته ارزښت ورکړو؟

۱. ځکه چې ماشومان دې ته اړتیا لري چې ارزښت ورکړل شي.
۲. ځکه چې د ارزښتمندۍ حس په ماشوم کې د نوښت لامل ګرځي.
۳. ځکه چې پرته له دې په نورو ماشومانو او وګړو پورې تړل کیږي.
٤. ځکه چې که ارزښت ورنه کړو ګوښه او وروسته پاتې کیږي.
۵. ځکه چې که ماشوم ته ارزښت ورنه کړو ناوړه پایلې به ولري.
٦. ځکه چې ښایي پرته له دې ورته د ځان کمۍ احساس پیدا شي.
۷. ځکه چې ماشوم ته ارزښت نه ورکول د ماشوم خپګان لامل ګرځي.
۸. ځکه چې د نورو وګړو په اړه به منفي انځور او باور پیدا کړي.
۹. ځکه چې ماشوم ته ارزښت ورکول ماشوم په ارزښت پوهوي.
۱۰. ځکه چې که ماشومانو ته ارزښت ورکړل شي ټولنیز کیږي.
۱۱. ځکه چې په دې سره به ماشومانو کې د زړه خواله حس لوړ شي.
۱۲. ځکه چې ماشومانو ته ارزښت ورکول د ماشومانو یو حق دی.



ولې ماشومان بدخویه کېږي؟

۱. ځکه چې مور او پلار له ماشوم سره سم چلند نه کوي.
۲. ځکه چې د ماشوم هيلې او غوښتنې سمې نه پوره کېږي.
۳. ځکه چې ماشوم ته د اړتياو وړ وسايل نه برابرېږي.
٤. ځکه چې ماشوم ته مو ځانګړی پروګرام نه دی جوړ کړی.
۵. ځکه چې په ښوونه کې مو له هغه سره مرسته نه ده کړې.
٦. ځکه چې له سمو روزنيزو لارو څخه مو کار نه دی اخيستی.
۷. ځکه چې د ودې له پړاونو څخه بې خبره مور او پلار يو.
۸. ځکه چې له ماشوم سره مو اړيکې د مهربانۍ له مخې نه دي.
۹. ځکه چې د کور لويان هم له ماشومانو سره بد چلند کوي.
۱۰. ځکه چې ماشوم سره مينه محبت او ورته درناوی نه کېږي.
۱۱. ځکه چې د ماشوم د بد چلند اصلي لامل نه دی پلټل شوی.
۱۲. ځکه چې لويان له اروپوهانو څخه مرسته نه غواړي.



ولې مو ماشوم ښه ذهن نه لري؟

۱. ځکه چې د ماشوم د ودې ټولو اړخونو ته پاملرنه نه کوو.
۲. ځکه چې ماشوم مو د لوبو سرته رسولو ته نه دی پرېښی.
۳. ځکه چې د ماشوم په سالمه تغذیه کې مو هڅه نه ده کړې.
٤. ځکه چې له خپل ماشوم ځخه مو سمه ساتنه نه ده کړې.
۵. ځکه چې په ځیر مو نه ده پلټلې چې ستونزه يې څه ده.
٦. ځکه چې کېدای شي د ډاکټر له نسخې پرته دوا کاروي.
۷. ځکه چې ماشوم ته مو سم چاپېریال نه دی برابر کړی.
۸. ځکه چې د ذهني ودې سمې لارې چارې مو نه دي کارولې.
۹. ځکه چې تل مو ماشوم له نورو ماشومانو سره پرتله کړی.
۱۰. ځکه چې ماشومان مو نه هڅولی دی او نه هم ستایلی.
۱۱. ځکه چې تل مو په فشارونو سره د ماشوم ذهن ځورولی.
۱۲. ځکه چې د ماشوم د ذهني ودې په اړوند معلومات نه لرو.



ولې ماشوم د محرومیت او کمي احساس کوي؟

۱. ځکه چې مور او پلار د ماشومانو تر مینځ توپیر کوي.
۲. ځکه چې مور او پلار ماشومانو ته ارزښت نه ورکوي.
۳. ځکه چې کورنۍ خپلو ماشومانو ته درناوی نه کوي.
٤. ځکه چې له ماشوم سره په تاوتریخوالي چلند کېږي.
۵. ځکه چې ښایي مور او پلار یې سره جلا شوي وي.
٦. ځکه چې ماشوم مو په کافي کچه مینه نه ده لیدلې.
۷. ځکه چې د ماشوم غوښتنو ته پوره پام نه دی شوی.
۸. ځکه چې له بده مرغه افغانې کورنۍ بېوزله شوې دي.
۹. ځکه چې کورنۍ ډېرې هیلې او غوښتنې ورنه کوي.
۱۰. ځکه چې ډېری په لویو او ګڼو کورنیو کې ژوند کوي.
۱۱. ځکه چې کېدای شي د کورنۍ کوم غړی یې مړ شوی وي.
۱۲. ځکه چې د کور د لویانو له مهربانۍ نه بې برخې دی.



ولې د ډېرى نجونو اړيکې له پلار سره ښې وي؟

۱. ځکه چې پلرونه خپلو لوڼو ته ښېخي ډېره مينه ورکوي.

۲. ځکه چې پلرونه د لوڼو لپاره د ملاتړ ښې سرچینې دي.

۳. ځکه چې له مخالف جنس سره مينه یوه فطري ځانګړنه ده.

٤. ځکه چې مال او شتمني ډېر ځله د پلرونو په لاس کې وي.

۵. ځکه چې د پلار ونډه او اغېزه په لویه کچه شتون لري.

٦. ځکه چې پلار له هر څه ډېر لور ته د امنیت احساس ورکوي.

۷. ځکه چې ډېر ځله پلرونه د لوڼو خبرو ته ښه غوږ نیسي.

۸. ځکه چې ښايي پلرونه ډېر ځله د لوڼو اندونه نظرونه تاییدوي.

۹. ځکه چې کېدای شي پلار يې له مور سره ښه اړيکې ولري.

۱۰. ځکه پلرونه منظم خلك خوښوي او نجونې منظمې وي.

۱۱. ځکه چې ډېرى پلرونه له لوڼو سره ډېره مرسته او مينه کوي.

۱۲. ځکه چې ډېرى نجونې پر خپلو پلرونو باندې مهربانه وي.



ولې ماشومان په ډېره سختۍ ویده کېږي؟

۱. ځکه چې ښايي د لويانو له لوري رټل شوي وي.
۲. ځکه چې ښايي د ورځې له خوا به ډېر ویده کېږي.
۳. ځکه چې کېدای شي کومه جسمي ستونزه به لري.
٤. ځکه چې ستونزه لري او حواس يې ټول نه دي.
۵. ځکه چې کينه لري او په ځان باور يې ډېر کم دی.
٦. ځکه چې د ورځې په لړ کې ډېر فعاليت کوي.
۷. ځکه چې مور او پلار يې خوب ته منظم پلان نه لري.
۸. ځکه چې ښايي زموږ ماشوم جنسي ځورېدلی وي.
۹. ځکه چې بد خوبونهويني او له وېرې نه ویده کېږي.
۱۰. ځکه چې کېدای شي په تلويزيون او مبايل روږدي وي.
۱۱. ځکه چې ښايي وږي شوي وي (له دوه کلنو کښته).
۱۲. ځکه چې په وړکتون يا ښوونځي کې به ستونزه لري.



ولې ماشومان له ټکنالوژیکي وسایلو څخه لرې کړو؟

۱. څکه چې ماشومان په ذهني او اروايي ستونزو اخته کوي.
۲. څکه چې د ماشومانو د چاغښت او ټنبلۍ لوی لامل ګرځي.
۳. څکه چې د ماشومانو د لغاتو د زېرمې د کمښدو لامل ګرځي.
٤. څکه چې ښايي ټولنيز مهارتونه زده او عملي نه شي کړی.
۵. څکه چې د ماشومانو د الکترونيکي روږدتيا لامل ګرځي.
٦. څکه چې د بلوغ پر مهال د ماشوم پر وده منفي اغېز لري.
۷. څکه چې د ماشوم د نوښتګرۍ وړتيا ته لوی زيان رسوي.
۸. څکه چې په ماشوم کې د وېرې او ذهني فشار لامل ګرځي.
۹. څکه چې په ماشومانو کې د خوب د ګډوډيو لامل ګرځي.
۱۰. څکه چې د مور او پلار له اړيکو او مينې څخه لرې کيږي.
۱۱. څکه چې د ماشوم په سترګو او ذهن منفي اغېزه کوي.
۱۲. څکه چې ماشومانو ته د درسي ستونزو او ربړو لامل ګرځي.



ولې ماشومانو ته د ستونزو حل مهارت ور زده کړو؟

۱. ځکه چې د ماشوم له ښې ذهني ودې سره ډېره مرسته کوي.

۲. ځکه چې د ماشومانو د نوښتګرۍ او خوښۍ لامل ګرځي.

۳. ځکه چې په ځان پورې اړوندو مسایلو د حل وړتیا پیدا کوي.

٤. ځکه چې د ستونزو پر وړاندې به د خواشینۍ احساس ونه کړي.

۵. ځکه چې د ستونزو حل مهارت لرل د باهوښه کسانو نښه ده.

٦. ځکه چې د ستونزو د حل مهارت ماشومان خپلواکه روزي.

۷. ځکه چې ماشومان نه پوهیږي د ستونزو پر مهال څه وکړي.

۸. ځکه چې د ستونزو حل مهارت د اروايي انډول لامل ګرځي.

۹. ځکه چې د ماشومانو په ځان باور لوړولو کې ډېره مرسته کوي.

۱۰. ځکه چې د ځان خبرتیا، خپلواکۍ او په ځان بسیاینې لامل ګرځي.

۱۱. ځکه چې د عقل، استدلال او فکرونو په وده کې یې مرسته کوي.

۱۲. ځکه چې د غم او ستونزو پر وړاندې مقابله کې مرسته کولی شي.



ولې ماشوم ته ناسم لومونه وانه اخلو؟

۱. ځکه چې بد نومونه د ماشوم اروايي حالت ته زيان رسوي.
۲. ځکه چې ماشوم به هم د بدو نومونو په اخيستلو عادت شي.
۳. ځکه چې بد نومونه ماشوم ته د ځان کمۍ احساس ورکوي.
٤. ځکه چې ماشوم به مو بيا بده ژبه کاروي او بد چلند به کوي.
۵. ځکه چې ماشوم به مو بيا خپلې وړتياوې سمې نشي ښودلی.
٦. ځکه چې د ماشوم د ګوښه توب او بې زړه توب لامل ګرځي.
۷. ځکه چې ماشوم به مو بيا د کورنۍ غړو ته درناوی نه کوي.
۸. ځکه چې په نورو باندې د ماشوم د بې باورۍ لامل ګرځي.
۹. ځکه چې له ماشوم نه به ډارن او وېرېدونکی کس جوړ کړي.
۱۰. ځکه چې ټولنيزې او ذهني ودې ته يې لوی زيان رسوي شي.
۱۱. ځکه چې د ماشوم پر عاطفې او احساساتو بده اغېز کولی شي.
۱۲. ځکه چې د مور او پلار او ماشوم پر اړيکو منفي اغېز کولی شي.



ولې له همزولو سره لوبې کول ماشومانو ته ګټه رسوي؟

۱. ځکه چې له همزولو سره لوبې هغوی ته خوند ورکوي.
۲. ځکه چې د هغوی په شخصیت جوړونه کې ونډه لري.
۳. ځکه چې ټولنيز مهارتونه یې وده او پرمختګ کوي.
٤. ځکه چې له همزولو سره یې اړیکې او چلند رغوي.
۵. ځکه چې په ځان باور لوړولو کې یې مرسته کوي.
٦. ځکه چې په ورځنيو چارو کې یې ونډه ډېرولی شي.
۷. ځکه چې له یو او بل څخه ډېر شیان زده کولی شي.
۸. ځکه چې ماشوم په ډله کې ځان پیاوړی احساسوي.
۹. ځکه چې د ماشوم په هر اړخیزه وده مثبت اغېز کوي.
۱۰. ځکه چې ماشوم فطرتاً له همزولو سره خوشاله وي.
۱۱. ځکه چې له ټولنې سره په جوړجاړي کې مرسته کوي.
۱۲. ځکه چې د اړیکو مهارتونه یې پراخه او رغولی شي.



ولې مو ماشوم له نورو ماشومانو سره پرتله نه کړو؟

۱. ځکه چې په ځان باور يې ټیټ او کمزوری کوي.
۲. ځکه چې د ماشوم د گوښه توب لوی لامل گرځي.
۳. ځکه چې د ماشوم د غوصې او قهر لامل گرځي.
٤. ځکه چې ماشومان ماتې او نه بریا ته چمتو کوي.
۵. ځکه چې ټول ماشومان بېلې بېلې ځانگړنې لري.
٦. ځکه چې په تعصب او کینه کې بیا عادت کوي.
۷. ځکه چې ماشوم له مور او پلار څخه لرې کولی شي.
۸. ځکه چې د هغوی پر سوچونو منفي اغېز کوي.
۹. ځکه چې په ماشوم د فشار راوړلو لامل گرځي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم پر ځان باور نور هم ټیټوي.
۱۱. ځکه چې ماشومان ناسالم رقابت ته مجبوروي.
۱۲. ځکه چې د اضطراب او ذهني فشار لامل گرځي.



ولې د ماشومانو لوبو ته وګورو؟

۱. ځکه چې د هغوی پټ هوښ او استعداونه به ومومو.
۲. ځکه چې ښايي ماشوم مو ناوړه لوبې سرته ورسوي.
۳. ځکه چې ډېرى لوبې ماشومانو ته ګټورې او ښې نه دي.
٤. ځکه چې ښايي ماشوم ته نه جبرانېدونکى زيان واړوي.
٥. ځکه چې ماشومان د لويانو مينې او لارښوونې ته اړ دي.
٦. ځکه چې ماشوم په خپله نه پوهېږي چې څه يې په ګټه دي.
٧. ځکه چې ښايي ماشومان د لوبو په اړوند پوښتنې وکړي.
٨. ځکه چې د خپلو ماشومانو ځينو مهارتونو ته مو پام کېږي.
٩. ځکه چې د ماشومانو له احتمالي ستونزو مخنيوى کوي.
١٠. ځکه چې له ماشوم ساتنه د هغه په هوساينه کې ونډه لري.
١١. ځکه چې ښايي ماشوم د لوبو له تګلارو سره سم بلد نه وي.
١٢. ځکه چې لوبه د ماشوم د ودې او ښلارى لوى لامل دى.



ولې د ځينو ماشومانو حواس تيت وي؟

۱. ځکه چې مور يې تل رټو او سپکوو.
۲. ځکه چې له نورو ماشومانو سره کينه لري.
۳. ځکه چې ډېر سخت کارونه پرې کوو.
٤. ځکه چې په يو وخت کې څو کارونه کوي.
۵. ځکه چې په کور کې توهين او ډبول کېږي.
٦. ځکه چې له بهر چاپېريال نه وېرېږي.
۷. ځکه چې کورنۍ يې هوسا او په کراره نه ده.
۸. ځکه چې له ماشوم نه ډېرې غوښتنې کوو.
۹. ځکه چې خپل ماشوم ته درناوی نه کوو.
۱۰. ځکه چې ماشوم ته مو ارزښت نه ورکوو.
۱۱. ځکه چې ماشوم مو منظم پروګرام نه لري.
۱۲. ځکه چې د ماشوم ارواپوه ته مراجعه نه کوو.



ولې مو ماشومانو ته انګېزه ورکړو؟

۱. ځکه چې هغوی موخه او انګېزه نه لري.
۲. ځکه چې ژر یې پام بلې خواته اوړي.
۳. ځکه چې ماشومان مو موخې ته رسوي.
٤. ځکه چې د ماشوم د خوښۍ لامل ګرځي.
۵. ځکه چې ماشوم احساس کوي چې مهم دی.
٦. ځکه چې ټول انسانان انګېزې ته اړ دي.
۷. ځکه چې انګېزه د مثبت سوچ لامل ګرځي.
۸. ځکه چې د پلټنې حس یې پیاوړی کوي.
۹. ځکه چې په ماشوم کې د نوښت لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم د لا ډېر فعالیت لامل کیږي.
۱۱. ځکه چې وروسته به بیا ښې پرېکړې کوي.
۱۲. ځکه چې د ماشوم د منظم کېدو لامل ګرځي.



ولې ماشوم ته لومړيتوب ورکړو؟

۱. ځکه چې ماشومان پر لويانو ځانګړي حقونه لري.
۲. ځکه چې ماشومان لا ډېرې مهربانۍ ته اړتيا لري.
۳. ځکه چې ماشومان مو غواړي ملاتړ يې وشي.
٤. ځکه چې د ماشومانو پر ځان باور لوړولی شي.
۵. ځکه چې ښه احساس کوي او قدرمن کېږي.
٦. ځکه چې ماشوم مو د ژوند يو لومړيتوب دی.
۷. ځکه چې لومړيتوب مو ماشومانو ته وده ورکوي.
۸. ځکه چې د ماشومانو د لا ډېر فعاليت لامل ګرځي.
۹. ځکه چې ماشوم مو ډېر تکړه او پياوړی کوي.
۱۰. ځکه چې ماشوم د امن او هوساينې احساس کوي.
۱۱. ځکه چې ماشوم ته لومړيتوب يوه روزنيزه لاره ده.
۱۲. ځکه چې پوه به شي چې مهم او ارزښتمن دی.



ولې ماشوم ته يو منظم پروګرام جوړ کړو؟

١. ځکه چې په نظم او وخت پوهېدل زده کوي.
٢. ځکه چې مسووليت هم مني او هم زده کوي.
٣. ځکه چې ماشوم ذهني تمرکز پيدا کولی شي.
٤. ځکه چې په منظم ډول به کار او تفريح وکړي.
٥. ځکه چې د ماشوم ذهني فشارونه ټيټولی شي.
٦. ځکه چې بيا چارې سمې او ښې سرته رسوي.
٧. ځکه چې ورزش او درسونه به يې منظم شي.
٨. ځکه چې د ماشوم ټولې بوختياوې نظم پيدا کوي.
٩. ځکه چې د ماشوم پر ځان باور ډېر لوړيږي.
١٠. ځکه چې هغوی ته ارواييې هوساينه ورکولی شي.
١١. ځکه چې ورځې به يې له لاسته راوړنو ډکې وي.
١٢. ځکه چې په راتلونکی کې به يو منظم انسان وي.



ولې له ماشومانو سره د زړه خواله وکړو؟

۱. ځکه چې په دې سره هغوی هم زړه سواندي کېږي.
۲. ځکه چې د ټولنيزې ودې په برخه کې مرسته کوي.
۳. ځکه چې په دې سره به ډېر مسووليت منونکي شي.
٤. ځکه چې د ريښتينولۍ حس به يې لا ډېره وده وکړي.
۵. ځکه چې د ټولنې لپاره به يو ګټور شخص جوړ شي.
٦. ځکه چې له اروايي اړخه به سالم او روغ جوړ وي.
۷. ځکه چې د ماشومانو د ښې راتلونکې لامل ګرځي.
۸. ځکه چې په دې سره به يې هم عمر ښه او ډېر شي.
۹. ځکه چې په ماشومانو کې تاوتريخوالی راټيټولي شي.
۱۰. ځکه چې د ماشومانو پر ځان باور لوړولی شي.
۱۱. ځکه چې کورنی چاپېريال مو خوښ او ګرم ساتي.
۱۲. ځکه چې بيا به خپلې وړتياوې په ښه بڼه ورښودلی شي.



ولې ماشومان وله ګوابنو؟

۱. ځکه چې هر ګواښ پر ماشوم باندې ډېره بده اغېزه کوي.
۲. ځکه چې ماشومان مو ډارن، وسواسي او بې زړه کېږي.
۳. ځکه چې زموږ او ماشوم تر منځ اړیکې له منځه وړي.
٤. ځکه چې د ماشومانو پرځان باور ته ډېر زیان رسولی شي.
٥. ځکه چې ټولنې ته به یو ناروغ شخص وړاندې کړی شي.
٦. ځکه چې د ماشوم د زده کړو او ذهني ستونزو لامل ګرځي.
۷. ځکه چې په دې سره به ماشوم نور ماشومان هم وګواښي.
۸. ځکه چې له ژوند سره به مو د ماشومانو لېوالتیا راکمه کړي.
۹. ځکه چې ماشومان مو وېرېږي او ګوښه والی غوره کوي.
۱۰. ځکه چې ماشوم ځان کم ګڼي او راتلونکي ته اندېښمن کېږي.
۱۱. ځکه چې نا کراره به شي او بیا به په چا باندې باور نه کوي.
۱۲. ځکه چې د ماشوم ټولنیزو اړیکو ته ډېر زیان رسولی شي.



ولې ماشومان جرم ته لاس اچوي؟

۱. ځکه چې پام کول غواړي او مور ورته پوره پام نه کوو.
۲. ځکه چې غواړي د هرې پېښې له دننه څخه خبر شي.
۳. ځکه چې کله ناکله ماشومانو ته جرم بوختیا ښکاريږي.
٤. ځکه چې د ماشوم د لوبو وسایل د هغه په سطحه نه دي.
۵. ځکه چې ډېرځله ماشومان غواړي نوې تجربې زده کړي.
٦. ځکه چې د کورنۍ له غړو سره یې اړیکې روغې نه دي.
۷. ځکه چې له عاطفي اړخه يې زيان ليدلی او جرم کوي.
۸. ځکه چې مور او پلار ماشومانو ته سمه روزنه نه ورکوي.
۹. ځکه چې مور او پلار له علمي او مسلکي لارو کار نه اخلي.
۱۰. ځکه چې ښايي ماشوم ذهني وروسته پاتې والی ولري.
۱۱. ځکه چې فکر کوي په ناوړه چلند د نورو پام را اړولی شي.
۱۲. ځکه چې له زېږون وړاندې او وروسته پام نه دی ورته شوی.



ولې ځيني ماشومان ښه او بد نه پېژني؟

۱. ځکه چې لويانو نه دي ورښوولي چې ښه او بد څه دي.
۲. ځکه چې له اروايي اړخه د ماشوم ذهن وده نه ده کړې.
۳. ځکه چې د ماشوم عاطفي ودې ته ځانګړې پام نه کوو.
٤. ځکه چې مور او پلار په خپله هم په ښه او بد نه پوهېږي.
۵. ځکه چې د ژوند لپاره يې مهارتونه نه دي زده کړي.
٦. ځکه چې ماشوم مو ژوند په سمه توګه نه دی پېژندلی.
۷. ځکه چې د ښو او بدو ورښوولو کې مو هڅه نه ده کړې.
۸. ځکه چې په ژوند کې ښه او بد ته ارزښت نه ورکوو.
۹. ځکه چې ډېری ماشومان تر سختو بنديزونو لاندې دي.
۱۰. ځکه چې ذهنونه يې له هر ډول احساساتو څخه ډک وي.
۱۱. ځکه چې په ژوند کې يې د ښو او بدو نمونه نه ده ليدلې.
۱۲. ځکه چې پرې پوهېږي، خو کله ناکله بې صبري کوي.



ولې ځيني ماشومان هېڅ نه وېرېږي؟

۱. ځکه چې مور او پلار يې ملنډې نه دي پرې وهلي.

۲. ځکه چې مور او پلار يې خپل حساسيتونه کم کړي.

۳. ځکه چې د ماشومانو پر وړاندې پر ډار نيوکه شوې.

٤. ځکه چې تر اوسه په ډېرې واقعيتونو نه پوهېږي.

۵. ځکه چې د مور او پلار له خوا ډېول شوي نه دي.

٦. ځکه چې کورنۍ، ملګري او فکرونه يې مثبت دي.

۷. ځکه چې ډېری ماشومان له فکر پرته عمل کوي.

۸. ځکه چې کورنيو يې تل ښو مهارتونو ته هڅولي.

۹. ځکه چې مور او پلار يې د پېريانو کيسې نه کوي.

۱۰. ځکه چې ماشومان ذاتاً بې پامه دي او عمل کوي.

۱۱. ځکه چې وېروونکې پېښې ورته تشريح شوي دي.

۱۲. ځکه چې کبداى شي زړور مور او پلار يې لرلي وي.



ولې ماشومان مېلمستیا ته بوځو؟

١. ځکه چې د ماشوم ټولنیزو اړیکو سره مرسته کوي.
٢. ځکه چې ماشوم به مو د مېلمستیا پر قوانینو پوه شي.
٣. ځکه چې له ماشوم سره مرسته کوو ترڅو مثبت شي.
٤. ځکه چې مېلمستیا ته تلل ماشوم ته یوه مثبته بوختیا ده.
٥. ځکه چې ښه چلند ډېر ځله په مېلمستیا کې زده کوي.
٦. ځکه چې د ماشوم ډېری پوښتنې به بیا هلته حل شي.
٧. ځکه چې د خوښ ژوند لپاره ښې بېلګې موندی شي.
٨. ځکه چې ښایي مېلمستیا کې د نورو له خوا وهڅول شي.
٩. ځکه دا زده کوي چې له کومو کسانو سره اړیکې وساتي.
١٠. ځکه چې ماشومان له ذهني او عاطفي اړخه سمبالېږي.
١١. ځکه چې له بېلابېلو دودونو او رواجو نو سره بلدېږي.
١٢. ځکه چې د کوربه توب اصول به په ښه توګه زده کړي.



ولې ماشومان وله رټو؟

۱. ځکه چې پر ځان باور ته یې لوی زیان اړوي.
۲. ځکه چې د ماشوم ودې ته لویه صدمه رسوي.
۳. ځکه چې پر موږ د ماشوم باور له مینځه وړي.
٤. ځکه چې له کورنۍ نه یې د لرېوالي لامل ګرځي.
٥. ځکه چې ماشوم په رټلو نور هم ورانکاری کېږي.
٦. ځکه چې په درس او لوست کې ستونزې پیدا کوي.
۷. ځکه چې رټنې، د ماشوم نوښتګري له مینځه وړي.
۸. ځکه چې رټنې ماشومان ګوښه او خپه کولی شي.
۹. ځکه چې ځان کم احساسوي او ګوښې ته کیږي.
۱۰. ځکه چې که ماشوم ورټو هغه هم نور کسان رټي.
۱۱. ځکه چې ښايي ماشوم ته اظطراب او خپګان پیدا شي.
۱۲. ځکه چې ښايي له کوره د ماشوم د تېښتې لامل شي.



ولې ماشوم ته له کچې ډېره آزادي ورنه کړو؟

۱. ځکه چې د نورو په حریم باندې به تېری وکړي.
۲. ځکه چې د ماشومانو غوښتنې به ډېرې لوړې شي.
۳. ځکه چې تل به غواړي اطاعت او پیروي یې وشي.
٤. ځکه چې د خلاقیت او نوښت هڅه به ونه کړي.
۵. ځکه چې د ماشوم آزادي د هغه عواطف زیانمنوي.
٦. ځکه چې په دې سره ماشومان هم خواشیني کېږي.
۷. ځکه چې کېدای شي ځان بې ارزښته احساس کړي.
۸. ځکه چې ډېره آزادي د ماشوم د تنبلۍ لامل ګرځي.
۹. ځکه چې درسي چارې به په سم ډول سرته نه رسوي.
۱۰. ځکه چې ډېره آزادي یې غوښتنې ډېرې پورته بیایي.
۱۱. ځکه چې پر ټولنه حاکم اصول او قوانین به مات کړي.
۱۲. ځکه چې د ژوند له سختو ورځو سره به سم بلد نه شي.



ولې د مور او پلار له طلاق وروسته ماشوم ارواپوه ته ورولو؟

١. ځکه چې مور او پلار په خپلو ستونزو کې اخته کېږي.
٢. ځکه چې ډېرځله ماشومان د بېلتون لامل خپل ځان گڼي.
٣. ځکه چې طلاق ماشوم ته د کمۍ احساس پيدا کوی شي.
٤. ځکه چې ماشوم زيان وينی او په ذهني فشار اخته کېږي.
٥. ځکه چې ډېرځله ماشومان د ژورخپگان يوه پړاو ته ځي.
٦. ځکه چې مور او پلار دواړه د ماشوم خپلولو غوښتنه کوي.
٧. ځکه چې د مور او پلار د بېلتون زغمل ورته ستونزمن وي.
٨. ځکه چې دا پرېکړه نشي کولی چې له چا سره پاتې شي.
٩. ځکه چې ډېرځله د داسې ستونزو د تحليل وړتيا نه لري.
١٠. ځکه چې ښايي د اړيکو او زده کړو مخنيوی يې وکړي.
١١. ځکه چې د بېلابېلو ارواييي گډوډيو تر گواښ لاندې وي.
١٢. ځکه چې مور او پلار په داسې حالت کې مرسته نشي کوی.



ولې ماشومان پر تکنالوژۍ له روږدتیا څخه وژغورو؟

۱. ځکه چې ښايي ماشومان له حرکي پلوه وده ونه کړي.
۲. ځکه چې ماشومان له درسي پروګرامونو لرې ساتي.
۳. ځکه چې د شخصيت ټول اړخونه يې وده نشي کولی.
٤. ځکه چې ماشوم د تمرکز او هېرېدو ستونزه پيدا کوي.
۵. ځکه چې د ټکنالوژۍ ډېر زيانونه لا هم پټ پاتي دي.
٦. ځکه چې ټولنيزې اړيکې يې له ستونزو سره مخ کوي.
۷. ځکه چې وروسته بيا د دې عادت پرېښودل سختيږي.
۸. ځکه چې له نورو ګټورو لوبو څخه يې لرې ساتي.
۹. ځکه چې دا روږدتيا د ډېرو ذهني ګډوډيو لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې کېدای شي ورانکاري، بد ژبي او بد خوري شي.
۱۱. ځکه چې ماشوم د ښو کارو لړولو په ستونزه اخته کوي.
۱۲. ځکه چې په ماشومانو کې د خوب ستونزې پيدا کوي.



ولې ماشوم په مطالعه عادت کړو؟

۱. ځکه چې د ماشوم د لغاتو زېرمه لوړوي.

۲. ځکه چې ماشوم مو ډېر شیان زده کوي.

۳. ځکه چې د ماشوم مالومات تازه کېږي.

٤. ځکه چې په مطالعه باندې عادت کېږی.

۵. ځکه چې د بریا موقع په لاس ورځي.

٦. ځکه چې د ژوند ښه نمونه ټاکلی شي.

۷. ځکه چې مطالعه د انسان عمر ډېروي.

۸. ځکه چې د ماشوم پر ځان باور لوړوي.

۹. ځکه چې مطالعه ماشوم ته خوند ورکوي.

۱۰. ځکه چې ماشوم مینه ناک او صمیمي کوي.

۱۱. ځکه چې ډېر زیات مهارتونه به زده کړي.

۱۲. ځکه چې مطالعه د ژوند یوه اړتیا بلل کېږي.



ولې ماشومان په کورنۍ دنده کې تنبلي کوي؟

۱. ځکه چې ماشوم مو منظم درسي پروګرام نه لري.
۲. ځکه چې د ماشوم له ښوونکي مرسته نه غواړو.
۳. ځکه چې په کورنۍ دنده کې مرسته نه ورسره کوو.
٤. ځکه چې په نورو کارونو او چارو مو بوخت کړی.
۵. ځکه چې ټوله ورځ درس وايي او تفریح نه کوي.
٦. ځکه چې د لوست او تفریح وخت یې نه دی بېل.
۷. ځکه چې مور له بېلابېلو لارو څخه ګټه نه اخلو.
۸. ځکه چې کله کله هغه ته ډالۍ په پام کې نه نیسو.
۹. ځکه چې تل مو پر ماشوم باندې فشارونه راوړي.
۱۰. ځکه چې عاطفي ستونزو ته یې نه شو رسېدلی.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ فضا مو هوسا او خوښه نه ده.
۱۲. ځکه چې په دې اړوند له ارواپوه مرسته نه غواړو.



ولې ماشوم ته له ژوو سره اړیکې ورزده کړو؟

۱. ځکه چې انسانان هرکله له ژوو سره په اړیکه کې وي.
۲. ځکه چې له ماشوم سره مرسته او همکاري کولی شي.
۳. ځکه چې د رحم او مهربانۍ روحیه یې وده کولی شي.
٤. ځکه چې د ژوو ځورونې او وژنو کچه به کمه شي.
۵. ځکه چې له ژوو سره د عادت د مخنیوی لامل ګرځي.
٦. ځکه چې له ژوو سره د ناوړه چلند ښخه مخنیوی کوي.
۷. ځکه چې له ژوو سره به د یو ژوندي په څېر چلند وکړي.
۸. ځکه چې د ژوو له جنګولو ښخه په مو مخنیوی کړی وي.
۹. ځکه چې تاوتریخوالی او سادیستیکي کړنې به ونه کړي.
۱۰. ځکه چې وروسته به د ژوو له جنګولو نه خوند نه اخلي.
۱۱. ځکه چې په ذهن کې یې له ژوو ښخه وېره له مینځه ځي.
۱۲. ځکه چې د ژوو په اړوند به څېړنې او تحقیق پیل کړي.



ولې ماشومان له عسکري جامو سره علاقه پیدا کوي؟

۱. ځکه چې کله ناکله مور خپله عسکري جامې اغوندو.
۲. ځکه چې ډېرې مشهورې جامې عسکري رنګ لري.
۳. ځکه چې ښايي مور او پلار يې عسکري دنده ولري.
٤. ځکه چې په ډېرى فلمونو کې مرکزي ونډه نظامي وي.
۵. ځکه چې ماشومان د ځانګړي ژوند غوښتونکي دي.
٦. ځکه چې د جامو په ټاکنه کې مو نظر نه دی غوښتی.
۷. ځکه چې ماشوم ته مو نه ده ښودلې هره دنده جامې لري.
۸. ځکه چې تل مو ماشوم ته نظامي اتلان ورپېژندلي دي.
۹. ځکه چې د ښار شاوخوا نظامي انځورونه لګول شوي.
۱۰. ځکه چې بازار کې نظامي جامې ډېرې پيدا کېدای شي.
۱۱. ځکه چې د ماشوم ډېرى ملګرى نظامي جامې اغوندي.
۱۲. ځکه چې د ماشومانو لپاره د جامو ښې بېلګې نه لرو.



ولې ماشومان ډېرې غوښتنې کوي؟

۱. ځکه چې له خپل ماشوم څخه مو ډېره پیروي کړې.
۲. ځکه چې له کوچنۍ ډېره مرسته مو ورسره کړې.
۳. ځکه چې ددې ټولو کارونو لامل مور مور او پلار یو.
٤. ځکه چې د کورنۍ ټول غړي ماشوم ته ډېر پام کوي.
۵. ځکه چې تل ماشومان له خپل ځان سره پرتله کوو.
٦. ځکه چې تل ماشومانو ته وخت نه؛ بلکې بدې ورکوو.
۷. ځکه چې کله کله ماشوم له ملګرو نه هم پېښې کوي.
۸. ځکه چې مور د ماشوم پرځای غوښتنې نه پوره کوو.
۹. ځکه چې ماشوم هر څه ویلي، مور ورته اخیستي دي.
۱۰. ځکه چې په خپله ماشوم هم غوښتنې لوړې کړي دي.
۱۱. ځکه چې په دې اړوند یې له ښوونکي مرسته نه غواړو.
۱۲. ځکه چې ماشوم مو مسوولیت منونکی نه دی روزلی.



ولې ماشومان خپلې ستونزې چاته نه وايي؟

۱. ځکه چې ښايي له لويانو څخه ډېره وېره ولري.
۲. ځکه چې دا ماشومان په ځان پوره باور نه لري.
۳. ځکه چې څوک يې ستونزو ته پوره پام نه کوي.
٤. ځکه چې ښايي پخوا مو ستونزه نه وي حل کړي.
٥. ځکه چې ډېری کورنۍ ماشومان نه درک کوي.
٦. ځکه چې ډېری د ستونزو له ويلو څخه شرمېږي.
۷. ځکه چې فکر کوي څوک به يې درک نه کړي.
۸. ځکه نور کسان يې وېروي چې خبرې ونه کړي.
۹. ځکه چې پخوا هم په همدې ډول کار رټل شوي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم ستونزو ته ارزښت نه ورکوو.
۱۱. ځکه چې له ماشوم سره مو روغې اړيکې نه لرو.
۱۲. ځکه چې سوچ کوو ستونزه يې حل لاره نه لري.



ولې د ځينو ماشومانو استعداد وده نه کوي؟

۱. ځکه چې له زېږون څخه سمه پاملرنه نه ورته کېږي.
۲. ځکه چې له ماشومانو نه مو اړين ملاتړ نه دی کړی.
۳. ځکه چې د ماشوم د ودې له پړاوونو څخه خبر نه يو.
٤. ځکه چې د ماشوم عاطفي اړتياوو ته پاملرنه نه کوو.
۵. ځکه چې د تشخيص په موخه يې ارواپوه ته نه ورولو.
٦. ځکه چې د ماشومانو د استعداد په اړه مطالعه نه لرو.
۷. ځکه چې ماشومانو ته ځانګړې زده کړې نه ورکوو.
۸. ځکه چې ډېرځله د ماشوم خبرو ته سم غوږ نه نيسو.
۹. ځکه چې ماشوم ته منظم درسي پروګرام نه جوړوو.
۱۰. ځکه چې ماشوم نه ننګوو تر څو لا نوره هڅه وکړي.
۱۱. ځکه چې د ماشومانو مسووليتونه موږ سرته رسوو.
۱۲. ځکه چې د ماشوم استعداد او لېوالتيا سمه نه پېژنو.



ولې د ماشوم په نومولو کې ډېر غور وکړو؟

۱. ځکه چې نوم د ماشوم د شخصیت یو لوی اړخ جوړوي.
۲. ځکه چې نوم د ماشوم پر ځان باور سره نېغه اړیکه لري.
۳. ځکه چې ماشوم په ډله کې، د ځان باوری احساس کوي.
٤. ځکه چې ماشوم له مانا لرونکي نوم سره ډېره وده کوي.
۵. ځکه چې د ماشوم نوم د درناوي او مینې لامل کېدی شي.
٦. ځکه چې نوم آن له جرمونو څخه د مخنیوي لامل گرځي.
۷. ځکه چې ښه نوم د ماشوم حق دی او دا باید ورکړل شي.
۸. ځکه چې بد نوم ماشوم ته ټولنیزې ستونزې پیدا کولی شي.
۹. ځکه چې نوم د ماشوم د مینې، نوښت او خوښۍ لامل دی.
۱۰. ځکه چې له اروايي اړخه ماشوم ته ښه احساس ورکولی شي.
۱۱. ځکه چې نوم یا ماشوم ته وده ورکوی شي یا یې مخه نیسي.
۱۲. ځکه چې نوم آن د ماشومانو په لېوالتیا هم اغېز کولی شي.



ولې ماشومان وهڅوو تر څو سپورټ وکړي؟

۱. څکه چې د بدن اضافه انرژي مصرف کولی شي.
۲. څکه چې خوشاله، پیاوړی او خوښ ژوند به لري.
۳. څکه چې د ماشوم غړو ته ډېره ښه وده ورکوي.
٤. څکه چې د ماشوم پرځان باور سره مرسته کوي.
۵. څکه چې د ماشومانو د بدن مقاومت لوړولي شي.
٦. څکه چې د ماشوم له ذهني ودې سره مرسته کوي.
۷. څکه چې د ماشومانو ذهني فشار راکمولی شي.
۸. څکه چې ماشوم له آزاد فعالیت څخه خوند اخلي.
۹. څکه چې سپورټ ماشومان درس ته چمتو کوي.
۱۰. څکه چې د ماشوم د ګروپي کار روحیه ډېروي.
۱۱. څکه چې سپورټ د جسمي ودې مرستندوی دی.
۱۲. څکه چې د ماشومانو سپورټ کول ډېر خوښیږي.



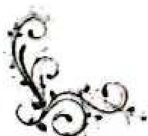
ولې ماشومان ډېر چاغيږي؟

۱. ځکه چې د ورځې ۵ تر٦ ځله قوي خواړه خوري.
۲. ځکه چې خواږه او غوړ له اندازې ډېر خوري.
۳. ځکه چې له کوره بهر او تيار خواړه مصروفوي.
٤. ځکه چې خواړه د ماشوم په خوښه نه چمتو کوو.
۵. ځکه چې خواړه په نويو بڼو باندې نه چمتو کوو.
٦. ځکه چې ماشوم ته ۴۰ سلنه خواړه بايد سابه وي.
۷. ځکه چې په ورځ کې دوه ځله مېوه نه ورکوو.
۸. ځکه چې د ډېر وزن د زيان په اړه نه پوهېږوو.
۹. ځکه چې سپورټ په مهالويش کې نه ور شاملوو.
۱۰. ځکه چې ماشوم ته فيبر لرونکي خواړه نه ورکوو.
۱۱. ځکه چې په دې اړوند له ډاکټر څخه مرسته نه غواړو.
۱۲. ځکه چې ماشوم ته مو وړې وړې ګولې نه ورکوو.



ولې ماشومان له ټکنالوژۍ سره ډېره علاقه لري؟

۱. ځکه چې هغوی دا شيان د بوختيا لوی وسايل ګڼي.
۲. ځکه چې د لوبو کولو لپاره يې بهر ته نه پرېږدو.
۳. ځکه چې نوي او جالب رنګونه او غږونه لري.
٤. ځکه چې غواړي له خپل چاپېرياله نه لرې شي.
۵. ځکه چې ماشوم پرې روږدی او تړل شوی دی.
٦. ځکه چې د کورنۍ له نورو غړو څخه پېښې کوي.
۷. ځکه چې فکر کوي د وخت تېرولو ښه لاره ده.
۸. ځکه چې د کورنۍ له اصولو څخه پيروي نه کوي.
۹. ځکه چې له اروايي اړخه زيان ويني او نه پوهېږي.
۱۰. ځکه چې مغز ته يې زيان اړوي، خو نه پوهېږي.
۱۱. ځکه چې موروپلار ماشومانو ته وخت نه ورکوي.
۱۲. ځکه چې موروپلار له ماشومانو سره لږ مينه کوي.



ولې ماشومان خبرو ته غوږ نه نیسي؟

۱. ځکه چې مور افراطي د هغه خبرو ته غوږ نیولی.
۲. ځکه چې ښایي له خپل مور او پلار څخه پېښې کوي.
۳. ځکه چې ماشوم ته د خبرو پوره وخت نه ورکوو.
٤. ځکه چې غواړي مور او پلار يې پاملرنه ورته وکړي.
۵. ځکه چې ښايي مور او پلار په ماشوم چغې وروهي.
٦. ځکه چې ښايي کومه ځانګړې اروايي ستونزه ولري.
۷. ځکه چې مور او پلار يې ډېر رټي، وهي او سپکوي.
۸. ځکه چې ښه او مناسب الفاظ مو نه دي ورته کارولي.
۹. ځکه چې کله کله د کينې له امله داسې کانې کوي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم خبرو ته مو ډېر پام نه دی کړی.
۱۱. ځکه چې د ماشومانو له ښوونکو مرسته نه غواړو.
۱۲. ځکه چې د ستونزې په اصلي حل يې فکر نه کوو.



ولې ماشومان له خپلو وسايلو ساتنه نه کوي؟

۱. ځکه چې ماشومان تر اوسه په دې اړوند سم نه دي پوه شوي.
۲. ځکه چې مور او پلار هم د کورنۍ له وسايلو سمه ساتنه نه کوي.
۳. ځکه چې دا ستونزه په ډېرى ماشومانو کې شته او بايد ويې منو.
٤. ځکه چې ماشوم ته مو له خپلو وسايلو ساتنه نه ده ور زده کړې.
۵. ځکه چې مور ډېرځله وسايلو ته له ماشومه ډېر ارزښت ورکوو.
٦. ځکه چې ماشوم نه پرېږدو تر څو د خپلو وسايلو په قدر پوه شي.
۷. ځکه چې ماشوم نه پوهېږي چې څه د څه لپاره او څنګه وکاروي.
۸. ځکه چې ماشوم ته مو د نظم او ساتنې په اړه څه نه دي ورښولي.
۹. ځکه چې ماشوم مو خپله نه دی پرېښی چې دا ستونزه درک کړي.
۱۰. ځکه چې په دې اړه مو د ماشوم له ښوونکي مرسته نه ده غوښتې.
۱۱. ځکه چې ډېرځله مو له ماشوم سره د مرستې پر ځای نصيحت کړی.
۱۲. ځکه چې نه مو دي ورته ويلي چې دا وسايل يواځې ستا لپاره دي.



ولې ماشوم ته وسواس پيدا کېږي؟

١. ځکه چې ښايي وسواس يې له مورې نه زده کړی وي.
٢. ځکه چې په وسواسي بڼه له ماشومانو پوښتنې کوو.
٣. ځکه چې ښايي ډېر قوانين مو پرې وضع کړي وي.
٤. ځکه چې د هيجانونو د تشولو لپاره وخت نه ورکوو.
٥. ځکه چې ماشومان د وسواس له زيانه خبر نه دي.
٦. ځکه چې ښايي دوستان او ملګري يې وسواس ولري.
٧. ځکه چې ښايي مورې مور او پلار په خپله وسواس ولرو.
٨. ځکه چې له وسواس نه د لرېوالي لاره نه ورته ښيو.
٩. ځکه چې ښايي زمونږ ماشوم هره څه پوره وغواړي.
١٠. ځکه چې ماشوم ته مو منظم پروګرام نه دی جوړ کړی.
١١. ځکه چې خپل ماشوم مو په کار بوخت نه دی ساتلی.
١٢. ځکه چې د ماشوم مسلکي درملنه مو نه ده پيل کړې.



ولې د ماشوم کلېزه ولمانځو؟

۱. ځکه چې ماشوم په دې کار د ارزښت احساس کوي.
۲. ځکه چې ماشومان ډېر ځله ټولنيز مراسم خوښوي.
۳. ځکه چې له نورو سره د ماشوم اړيکې رغوی شي.
٤. ځکه چې له بده مرغه د تفريح لپاره موقع نه لري.
۵. ځکه چې ماشوم يې لمانځلو سره ډېره علاقه لري.
٦. ځکه چې پرته له دې به د ناهيلۍ احساس پيدا کړي.
۷. ځکه چې د ماشوم لپاره يوه سمه او ښه بوختيا ده.
۸. ځکه چې دا نمانځنې ډېرځله مثبتې پايلې هم لري.
۹. ځکه چې د ماشوم پر ذهن باندې مثبت اغېز کوي.
۱۰. ځکه چې له ملګرو سره يې اړيکې ښې کولی شي.
۱۱. ځکه چې ماشوم ټول کال دې ورځې ته په تمه وي.
۱۲. ځکه چې ماشوم ته د ملګرو د موندنې موقع ورکوي.



ولې ماشومان په میندو پورې تړلي (وابسته) کېږي؟

۱. ځکه چې میندې یې هم له ماشوم سره تړلې دي.
۲. ځکه چې میندې د ماشوم هره چاره سر ته رسوي.
۳. ځکه چې میندې د تړاو له منفي پایلو خبرې نه دي.
٤. ځکه چې میندې خپلو ماشومانو ته ډېر ناز ورکوي.
۵. ځکه چې له خپل ماشوم نه ډېره زیاته پیروي کوي.
٦. ځکه چې له کچې ډېر له ماشومانو څخه ساتنه کوي.
۷. ځکه چې مور د ماشومانو ټولې اړتیاوې پوره کوي.
۸. ځکه چې مور له ماشوم سره ډېره زیاته عاطفي وي.
۹. ځکه چې میندې د ماشوم د خپلواکۍ هڅې نه کوي.
۱۰. ځکه چې میندې خپل ماشومان وړکتون ته نه لیږي.
۱۱. ځکه چې کېدای شي تر ٦ کلنۍ پورې عادي مسله وي.
۱۲. ځکه چې ډېرې افغان میندې په دې اړه پوهه نه لري.



ولې ماشومان له قانون او اصولو پیروي نه کوي؟

۱. ځکه چې ماشومان ذاتاً آزاد او خپلواکي خوښوي.

۲. ځکه چې مور او پلار هم اصول تر پښو لاندې کوي.

۳. ځکه چې ماشوم ته مو سالمه روزنه نه ده ورکړې.

٤. ځکه چې مور او پلار ماشومان تر پوښتنو لاندې راولي.

۵. ځکه چې ډېری ماشومان له قانونه سرغړونه خوښوي.

٦. ځکه چې له خپلو ټولگیوالو او ملگرو نه یې زده کوي.

۷. ځکه چې مور او پلار ماشومان له نورو سره پرتله کوي.

۸. ځکه چې د ماشوم له ښوونکي څخه مرسته نه غواړو.

۹. ځکه چې ډېر ځله خپله هم د دې بې قانونیو لامل یو.

۱۰. ځکه چې اصول او نظم مو ماشومانو ته نه تشریح کوو.

۱۱. ځکه چې ماشومان په ښو او بدو باندې نه دي پوهېدلي.

۱۲. ځکه چې د روزنې له معیاري لارو څخه گټه نه اخلو.



ولې په ګڼو کورنیو کې ماشومانو ته زیان اوړي؟

۱. ځکه چې ماشومان د هویت له کړکېچ سره مخ کېږي.
۲. ځکه چې په ګڼو کورنیو کې ماشومان زښته ډېر وي.
۳. ځکه چې په ګڼو کورنیو کې له ماشوم ډېر ملاتړ کېږي.
٤. ځکه چې ماشومان په نورو تړلي(وابسته) روزل کېږي.
۵. ځکه چې ډېرځله د ګڼو کورنیو ماشومان ورانکاري وي.
٦. ځکه چې له ذهني او عاطفي اړخه روغ نه روزل کېږي.
۷. ځکه چې په لویو کورنیو کې به ناسالم رقابت زده کړي.
۸. ځکه چې د مور او پلار روغې ځانګړنې نشي کاپي کولی.
۹. ځکه چې د ماشومانو اړتیاوې پکې پوره کېدای شي.
۱۰. ځکه چې ښایي ماشوم بدخویه او بد چارې وروزل شي.
۱۱. ځکه چې د ګڼو کورنیو مور او پلار ماشوم ته وخت نه لري.
۱۲. ځکه چې کله کله ماشومان ټولنیز آداب سم نشي زده کولی.



ولې په ماشوم جنسي تېري کېږي؟

۱. ځکه چې ماشوم ته مو جنسي زده کړې نه دي ورکړې.
۲. ځکه چې د مور او پلار له خوا ملګري نه څېړل کېږي.
۳. ځکه چې د ماشوم پر خپلوانو له کچې ډېر باور کېږي.
٤. ځکه چې مور او پلار خپله جنسي زده کړه حرامه ګڼلې.
۵. ځکه چې د ماشومانو انټرنېټي اړیکې سمې نه څارو.
٦. ځکه چې ماشوم مو د کورنۍ په نیږدې خپلوانو سپارو.
۷. ځکه چې ماشوم ته مو د تېښتې لارې نه دي ور ښودلې.
۸. ځکه چې د ماشوم پر وړاندې جنسي کړنې سرته رسوو.
۹. ځکه چې ماشوم مو په کور او لاره یوازې پرېښی دی.
۱۰. ځکه چې له ماشوم سره مو اړیکې ښې او روغې نه دي.
۱۱. ځکه چې ښوونځی او وړکتون یې له کور څخه لرې دی.
۱۲. ځکه چې په ذهن کې د داسې پېښو وړاندوینه نه کوو.



ولې ماشوم ښکل کړو او ویې نازوو؟

۱. ځکه چې دا د ماشوم عاطفي اړتیاوې پوره کوي.
۲. ځکه چې په دې سره ماشوم ځان امن احساسوي.
۳. ځکه چې د ماشوم پر جسمي روغتیا اغېز کوي.
٤. ځکه چې د ماشوم هیجاني هوښ ته وده ورکوي.
۵. ځکه چې ماشوم په ځان باوري او پیاوړی راولي.
٦. ځکه چې د میندو د اندروفین هورمون د ترشح لامل ګرځي.
۷. ځکه چې د ماشوم په درسونو کې مرسته کولی شي.
۸. ځکه چې ماشوم د ډېرې ارزښتمندۍ احساس کوي.
۹. ځکه چې د ماشوم په هوساینه کې خورا مرسته کوي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم راتلونکې ارواییي روغتیا ژغوري.
۱۱. ځکه چې که یې ښکل نه کړو وېره او کینه کوي.
۱۲. ځکه چې ښکلول ماشوم ښکلی او خوږ ساتلی شي.



ولې مور او پلار د ماشوم ارواپوهنه ولولي؟

١. ځکه چې د ودې په روغو لارو باندې به پوه شي.
٢. ځکه چې د ودې له بېلابېلو اړخونو به خبر شي.
٣. ځکه چې د اروا پوهنې په لوست به ماشوم ومني.
٤. ځکه چې نوي او علمي مهارتونه به زده کړي.
٥. ځکه چې له ماشوم سره به يې اړيکې ښې شي.
٦. ځکه چې هوښ او استعداد به يې ښه وده وکړي.
٧. ځکه چې له بېلابېلو ځانګړنو سره به ښه بلد شي.
٨. ځکه چې ستونزې به يې په آسانۍ سره حل کړي.
٩. ځکه چې د ماشوم هيجانونه به درک کړلی شي.
١٠. ځکه چې پروني او نني ماشومان توپير سره لري.
١١. ځکه چې له اروايي ګډوډيو نه به مخنيوی وکړي.
١٢. ځکه چې د انسانانو تر مينځ له فردي توپيرونو نه خبرېږي.



ولې ماشومان له ځينو ژوو څخه وېرېږي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ غړي ماشوم وېروي.
۲. ځکه چې په ذهن کې ژوي ناسم انځوروي.
۳. ځکه چې ماشومان به ژوي سم نه پېژني.
٤. ځکه چې ښايي ماشوم مو اضطراب ولري.
۵. ځکه چې وېره او ذهني فشار يې نه ځپو.
٦. ځکه چې ماشوم ته مو وېره ور زده کړې ده.
۷. ځکه چې ډارن ملګري لري او له ژوو وېرېږي.
۸. ځکه چې مور او پلار وېرېږي او دا يې لامل دی.
۹. ځکه چې ځيني ژوي په ماشومانو حمله کوي.
۱۰. ځکه چې کورنۍ يې له ژوو سره بد چلند کوي.
۱۱. ځکه چې د ماشوم حساسيت مو نه دی ور ځپلی.
۱۲. ځکه چې د خلاصون لاره مو نه ده ورښودلې.



ولې ماشوم خواړه نه خوري؟

۱. ځکه چې د ګټو او اغېزو په اړوند نه ورته وايو.
۲. ځکه چې په ښاري او باندنیو خوړو عادت شوی.
۳. ځکه چې د لوږې په زیانونو یې سم نه پوهوو.
٤. ځکه چې له ماشوم څخه زښت ډېر اطاعت کوو.
٥. ځکه چې د ماشوم خوړو ته منظمو پلان نه لرو.
٦. ځکه چې له ماشوم څخه د خوړو پوښتنه نه کوو.
۷. ځکه چې د ماشوم دا مسایل راته لومړیتوب نه دي.
۸. ځکه چې د خوړو په چمتو کولو کې ونډه نه لري.
۹. ځکه چې د خوړو د پېرلو لپاره ماشوم نه بیایو.
۱۰. ځکه چې عادت دي او د پرهېښودو مرسته نه کوو.
۱۱. ځکه چې له مور او پلار سره ستونزه لري او دا کار کوي.
۱۲. ځکه چې ښايي ستونزې مو نه وي ورته حل کړې.



ولې ماشومان ښه عادتونه نه زده کوي؟

۱. ځکه چې ماشوم هغه څه کوي چې په خوښه يې وي.
۲. ځکه چې ښه عادتونه د مور او پلار حوصله غواړي.
۳. ځکه چې مور او پلار ماشوم ته په زور عادت ورکوي.
٤. ځکه چې ډېرى ميندې او پلرونه خپله بد عادتونه لري.
۵. ځکه چې مور او پلار نه پوهيږي چې روزنه اسانه ده.
٦. ځکه چې ماشومان ډېر ځله په ښه او بد نه پوهيږي.
۷. ځکه چې د بدو عادتونو د زيان په اړه خبرې نه کوو.
۸. ځکه چې له ښه عادت څخه وروسته يې ښه نه هڅوو.
۹. ځکه چې د ښو عادتونو زده کول لويانو ته سخت وي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم له ارواپوه نه مو مرسته نه ده غوښتې.
۱۱. ځکه چې ډېرى کورنۍ د عادتونو په بدلون باور نه لري.
۱۲. ځکه چې د هر فکر او عادت زده کول مياشتې غواړي.



ولې ماشوم له نورو ماشومانو سره نه ملګری کېږي؟

١. ځکه چې پخوا د مور او پلار له لوري وېرول شوی.
٢. ځکه چې ماشوم له مور او پلار سره ډېر عادت دی.
٣. ځکه چې ماشوم له ملګرو څخه ښه خاطره نه لري.
٤. ځکه چې مور و پلار ورسره ښه مرسته نه ده کړې.
٥. ځکه چې نه پوهېږي ملګری د ژوند یوه اړتیا ده.
٦. ځکه چې ښایي ګوښه والی او ژورخپګان به ولري.
٧. ځکه چې د اړیکو مهارتونو یې سمه وده نه ده کړې.
٨. ځکه چې له ماشوم سره مو ډله ییزې لوبې نه دي کړي.
٩. ځکه چې د ارزښت په اړوند یې څه نه ورته وایو.
١٠. ځکه چې دا یوه لویه ستونزه ده او لاملونه یې نه لټوو.
١١. ځکه چې د یوازیتوب له زیان څخه سم نه یو خبر.
١٢. ځکه چې مور او پلار یې هم ډېر او ښه ملګري نه لري.



ولې ماشومان زورواکي کوي؟

۱. ځکه چې ښايي ناوړه ټلويزيوني خپرونې به ګوري.
۲. ځکه چې له همداسې نورو ملګرو سره اړيکې لري.
۳. ځکه چې کورنۍ ماشوم ته ديکتاتوري ور زده کوي.
٤. ځکه چې له مور او پلار څخه يو يې ديکتاتوري کوي.
۵. ځکه چې ځيني کورنۍ فکر کوي دا به مثبته کار وي.
٦. ځکه چې ځيني بيا فکر کوي دا پر ځان لوړ باور دی.
۷. ځکه چې په لومړيو کې مو ماشومان نه دي هڅولي.
۸. ځکه چې نه پوهېږو ديکتاتوري ماشوم ته زيان رسوي.
۹. ځکه چې ځيني کورنۍ يې غځېدل ډېر جدي نه نيسي.
۱۰. ځکه چې تل له ماشوم سره په تاوتريخوالي چلند کوو.
۱۱. ځکه چې ماشوم نه پوهېږي ملګري له لاسه ورکوي.
۱۲. ځکه چې د ماشوم له ارواپوه څخه مرسته نه غواړو.



ولې ماشومانو ته درناوی وروښیو؟

۱. ځکه چې د ټولنې يو ډېر مهم اصل ګڼل کېږي.
۲. ځکه چې بل ماشوم يې هم ترې زده کوی شي.
۳. ځکه چې د ماشوم د عاطفي ودې لامل ګرځي.
٤. ځکه چې د ماشوم پر ځان باور لوړولی شي.
۵. ځکه چې درناوی په کورنۍ کې يو دود ګرځي.
٦. ځکه چې خوښي، انرژي او جرئت ورکوي.
۷. ځکه چې له ځان درناوي سره به يې مرسته کوي.
۸. ځکه چې د مور او پلار خبرو ته به غوږ ونيسي.
۹. ځکه چې ماشومان او لويان درناوي ته اړتيا لري.
۱۰. ځکه چې که ماشوم ته درناوی وشي نوښت کوي.
۱۱. ځکه چې په دې ډول به يې سالمه روزنه وشي.
۱۲. ځکه چې درناوی او مينه دواړه نښتي موارد دي.



ولې ځیني ماشومان وېرېږي؟

۱. ځکه چې خپله مورې يې ډېر د وېرې لامل ګرځو.
۲. ځکه چې وېره يې منطقي نه ده او نه ورته وايو.
۳. ځکه چې د له مينځه وړلو لپاره مو نه دی هڅولی.
٤. ځکه چې د وېرې پر وړاندې يې حساسيت نه ځپو.
۵. ځکه چې له ماشوم سره مو په مينه چلند نه دی کړی.
٦. ځکه چې ماشوم مو پر ځان نه دی باورمند کړی.
۷. ځکه چې د وېرې لامل مو نه دی ورسره پيدا کړي.
۸. ځکه چې وېروونکي فلمونه او صحنې ګوري.
۹. ځکه چې مورې وېرېږو او ماشوم يې هم زده کوي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم ستونزې مو نه دي حل کړي.
۱۱. ځکه چې د وېرې لاملونه مو له مينځه نه دي وړي.
۱۲. ځکه چې ماشوم مو نه پوهېږي يا مالومات نه لري.



ولې ماشوم بدې خبرې کوي؟

۱. ځکه چې د ماشوم خبرو ته مو غوږ نه دی نیولی.

۲. ځکه چې کله کله يې له نورو ماشومانو زده کوي.

۳. ځکه چې غواړي د نورو پام ځان ته راواړوي.

٤. ځکه چې ماشومان نه پوهیږي چې دا بد کار دی.

۵. ځکه چې له بېلابېلو حل لارو څخه کار نه اخلو.

٦. ځکه چې ماشوم ته په منظم ډول کیسې نه لولو.

۷. ځکه چې موږ په خپله دا ستونزه جدي نه نیسو.

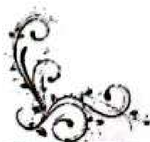
۸. ځکه چې یوازې د سپکاوي لاره مو غوره کړې.

۹. ځکه چې په لوبو کې مو ورته خندلي دي.

۱۰. ځکه چې موږ خپله هم يو بل ته بد الفاظ کاروو.

۱۱. ځکه چې تل يې په خپل چاپېریال کې اوري.

۱۲. ځکه چې په بدو خبرو ویلو مو نه دی رټلی.



ولې ماشومان له وړکتون نه وېرېږي؟

١. ځکه چې له هر چاپېریال سره مخ کېدل ورته سخت وي.

٢. ځکه چې په وړکتون کې مسلکي چلند نه ورسره کېږي.

٣. ځکه چې فکر کوي وړکتون یې د یوازیتوب لامل دی.

٤. ځکه چې په کور کې یوازې وو او نور ماشومان نه خوښوي.

٥. ځکه چې فکر کوي تر سختو اصولو لاندې راغلی دی.

٦. ځکه چې ځینو کورنیو پخوا له وړکتون څخه وېرولی.

٧. ځکه چې په وړکتون کې وهل شوی او ځورول شوی.

٨. ځکه چې کله کله په وړکتون کې پوره پاملرنه نه کېږي.

٩. ځکه چې ښایي له ماشوم سره د بندي په څېر چلند وشي.

١٠. ځکه چې ځیني ماشومان خو د بېلتون اضطراب هم لري.

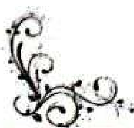
١١. ځکه چې افغان وړکتونونه یو مسلکي ارواپوه نه لري.

١٢. ځکه چې کله کله د وړکتون قوانین د وېرې لامل ګرځي.



ولې ځيني ماشومان په کارتوني فلمونو روږدي کېږي؟

۱. ځکه چې ځيني کورنۍ ماشوم په کارتوني کراروي.
۲. ځکه چې نورې لوبې مو له ماشوم سره نه دي کړي.
۳. ځکه چې کورنۍ د کارتون په زيان نه دي خبرې.
٤. ځکه چې موږ ډېر فلم ګورو او ماشوم زده کوي.
۵. ځکه چې ملګرو يې د کارتون ليدلو ته هڅولي دي.
٦. ځکه چې کورنۍ يې د روږدتيا په زيان نه پوهيږي.
۷. ځکه چې په کارتوني بوختول زيان نه راته ښکاري.
۸. ځکه چې ماشوم ته مو مهالويش نه دی جوړ کړی.
۹. ځکه چې د وخت مديريت مو نه دی ور زده کړی.
۱۰. ځکه چې نورې بوختياوې نه دي ورته چمتو شوي.
۱۱. ځکه چې په پيل کې مو جدي پام نه دی ورته کړی.
۱۲. ځکه چې ښايي په نورو لوبو کې يې زيان ليدلی وي.



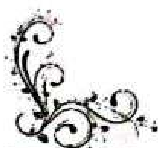
ولې ماشومان له ګېم سره عادت پیدا کوي؟

۱. ځکه چې ځیني کورنۍ فکر کوي ډېر ورته ګټور دی.
۲. ځکه چې ډېری ماشومان یې له کورنۍ څخه زده کوي.
۳. ځکه چې د ماشوم له خوا د ګېم له زیانونو نه یو خبر.
٤. ځکه چې ماشوم ته مو سمه بوختیا نه ده برابره کړې.
۵. ځکه چې له ماشوم سره مو په خپله لوبې نه دي کړې.
٦. ځکه چې ماشوم ته مو منظم مهالویش نه دی جوړ کړی.
۷. ځکه چې خپله مو هم ماشوم ته سم وخت نه دی ورکړی.
۸. ځکه چې د ګېم د بدو پایلو په اړه ماشوم ته څه نه وایو.
۹. ځکه چې ځیني خو اروایي ستونزې لري او ګېمونه وهي.
۱۰. ځکه چې ځیني ماشومان د تنبلۍ له امله هم ګېمونه وهي.
۱۱. ځکه چې کله کله ماشوم په ګیمونو خپل هیجانونه تشوي.
۱۲. ځکه چې ځیني ماشومان یوازې دي او ملګري نه لري.



ولې ماشومان د مرګ په اړه پوښتنې کوي؟

۱. ځکه چې ماشومان په ټوله کې پلټونکي دي.
۲. ځکه چې د مرګ په اړوند مالومات نه لري.
۳. ځکه چې ښايي له مرګ نه وېرول شوی وي.
٤. ځکه چې مور په خپله له مرګ نه وېرولی دی.
۵. ځکه چې پوښتنو ته مو ځواب نه دی ورکړی.
٦. ځکه چې ښايي له يوازيتوب څخه وېرېدلی وي.
۷. ځکه چې مړي وېرېدونکي ورته تشريح شوي.
۸. ځکه چې خونړي فلمونه او پروګرامونه ګوري.
۹. ځکه چې د خپلوانو مرګونه پرې تېر شوي دي.
۱۰. ځکه چې په کور کې د مرګ په اړه خبرې کوو.
۱۱. ځکه چې د مرګ د کليمې په اورېدو بل چلند کوو.
۱۲. ځکه چې په وطن کې هره ورځ مرګونه کېږي.



ولې ځيني ماشومان ضد کوي؟

١. ځکه چې ماشومان مو له حده ډېر نازولي دي.
٢. ځکه چې د دې کار اصلي لامل مو نه دی پلټلی.
٣. ځکه چې ښايي د ضد کولو پر مهال مو هڅولی وي.
٤. ځکه چې محروميت لري او نه يې ور رفعه کوو.
٥. ځکه چې نه مو دي ويلي چې کار يې ناوړه دی.
٦. ځکه چې کله خو يې خپله هم د ضد کولو لامل يو.
٧. ځکه چې د غوصې تشولو موقع مو نه ده ورکړې.
٨. ځکه چې له وهلو ډبولو مو مخنيوی نه دی کړی.
٩. ځکه چې له لويو ماشومانو يې زده کړي او ضد کوي.
١٠. ځکه چې د ماشوم کارونه مو سم نه دي منظم کړي.
١١. ځکه چې د ښو کړنو په کولو ته مو هم نه دی هڅولی.
١٢. ځکه چې ماشوم چې هر څه ويلي مور عملي کړي.



ولې ماشوم گوښه گوښه کيږي؟

۱. ځکه چې په پرلپسې ډول يې خبرو ته غوږ نه ږدو.
۲. ځکه چې له ماشوم سره په مينه او مهربانۍ چلند نه کوو.
۳. ځکه چې له ماشوم سره له خبرو اترو نه مخنيوی کوو.
٤. ځکه چې د خپل ماشوم په هوساينه کې هڅه نه کوو.
۵. ځکه چې نه مو دي ورته ويلي چې ارزښت راته لري.
٦. ځکه چې د ټولنيزو چارو پر مهال مو نه دی هڅولی.
۷. ځکه چې د گناه احساس کوي او وجدان يې نارامه دی.
۸. ځکه چې د ماشوم ښو او مثبتو اړخونو ته پام نه کوو.
۹. ځکه چې د ماشومانو تر مينځ مساواتو ته پام نه کوو.
۱۰. ځکه چې ښايي ماشوم مو ناهيلی او نا امېده شوی وي.
۱۱. ځکه چې له علمي او سمو لارو څخه گټه نه اخلو.
۱۲. ځکه چې ښايي ماشوم په ژورخپگان اخته شوی وي.



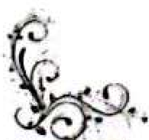
ولې ځيني ماشومان دروغ وايي؟

۱. ځکه چې د دروغو ويلو له زيانونو څخه نه دي خبر.
۲. ځکه چې په خپله مور او پلار يې هم دروغ ويلي دي.
۳. ځکه چې د دروغو په اصلي انګېزو يې نه يو خبر.
٤. ځکه چې په پيل کې مو د دروغو مخه نه ده نيولې.
۵. ځکه چې په پرېښودو کې مو ښه مرسته نه ده کړې.
٦. ځکه چې د حقيقت په ارزښت مو ښه نه دی پوه کړی.
۷. ځکه چې خپله مو د دروغو ويلو ته لار هواره کړې.
۸. ځکه چې غوصه مو کړې، خو سم مو نه دي روزلي.
۹. ځکه چې د سالم او ښه فکر وخت مو نه دی ورکړی.
۱۰. ځکه چې له ماشوم څخه مو ډېرې غوښتنې کړي دي.
۱۱. ځکه چې له دروغجنو ماشومانو سره ملګري شوي.
۱۲. ځکه چې په يوازې توګه مو خبرې نه دي ورسره کړي.



ولې له ماشوم څخه ډېره پيروي ونه کړو؟

۱. ځکه چې ماشوم مو په خپل ځان کاذب باور پيدا کوي.
۲. ځکه چې ماشوم له شخصيتي اړخه سمه وده نه کوي.
۳. ځکه چې په دې کار سره بې مسووليته روزل کېږي.
٤. ځکه چې ډېره پيروي يې د نوښت وړتيا له مينځه وړي.
۵. ځکه چې په کړنو کې يې بېلابېلې ګډوډۍ پيدا کېږي.
٦. ځکه چې ډېرى ماشومان له همدې امله ورانکاري کېږي.
۷. ځکه چې د ډېرې پيروۍ له امله غوښتونکى کېږي.
۸. ځکه چې ماشومان به مو بيا سم غوږ نه راته نيسي.
۹. ځکه چې ښايي په مور او پلار پورې ډېر تړلي وي.
۱۰. ځکه چې ډېره پيروي به يې په ځان ډېر مين کړي.
۱۱. ځکه چې ماشومان دا زده کوي چې غوښتونکي شي.
۱۲. ځکه چې د وړکتون او ښوونځي له چارو پاتې کېږي.



ولې ماشومان ونه ډېول شي؟

۱. ځکه چې خپله ورانکاري به نوره هم ډېره کړي.
۲. ځکه چې د ماشوم وده کمزورې او ننګولی شي.
۳. ځکه چې د احساساتو ویلو مخنیوی به یې وکړي.
٤. ځکه چې بیا به لرېوالی له مور ځخه غوره ګڼي.
۵. ځکه چې د ماشوم پر ځان باور به را ټیټ کړي.
٦. ځکه چې ماشوم به بیا نور ماشومان هم ووهي.
۷. ځکه چې ماشوم وهلو ته نه؛ حل لارو ته اړتیا لري.
۸. ځکه چې ماشوم به جسمي او اروایي تروما ويني.
۹. ځکه چې ماشوم له مور او پلار ځخه کرکه پیدا کوي.
۱۰. ځکه چې وروسته بیا خپل هیجانونه په وهلو تشوي.
۱۱. ځکه چې د ماشوم ډېول د تاوتریخوالي یوه بڼه ده.
۱۲. ځکه چې ماشوم به ځان کم او ګوښه احساس کړي.



ولې ماشوم ناکراري کوي؟

۱. ځکه چې غواړي په کافي اندازه پام ورته وشي.

۲. ځکه چې اړتیاوو او غوښتنو ته یې پام نه کېږي.

۳. ځکه چې ناکراري د ماشومتوب یوه ځانګړنه ده.

٤. ځکه چې هلکان په ماشومتوب کې ناکرار وي.

۵. ځکه چې ښایي کومه ځانګړې خواشیني ولري.

٦. ځکه چې ښایي کافي مینه مو نه وي ورسره کړې.

۷. ځکه چې ډېرځله ماشوم د امنیت احساس نه کوي.

۸. ځکه چې ښایي له کومې اروايي ستونزې ځورېږي.

۹. ځکه چې مور خپله بد او غوصه ناک مور او پلار یو.

۱۰. ځکه چې له مور پرته ورته بل څوک پام نه کوي.

۱۱. ځکه چې ښایي له جنسي اړخه ځورول شوی وي.

۱۲. ځکه چې ښایي کوم وېروونکی خوب یې لیدلی وي.



ولې ماشوم اوږدمهاله رخصتۍ ونه کړي؟

۱. ځکه چې ورځني پروګرامونه يې بې نظمه کېږي.
۲. ځکه چې نوی چاپېريال يې غوښتونکی کوی شي.
۳. ځکه چې بيا به له درسونو لرې او ورانکاری شي.
٤. ځکه چې ښايي بې پروا، تنبل او بې مسووليته شي.
۵. ځکه چې ښايي د خوړو او اشتها په ستونزه اخته شي.
٦. ځکه چې له تفريح او مور او پلار سره به وتړل شي.
۷. ځکه چې ماشوم وروسته له تفريح ستونزمن کېږي.
۸. ځکه چې بيا ژر د وړکتون اصولو ته غاړه نه ږدي
۹. ځکه چې ښايي بې حرکته، سست او کمزوری شي.
۱۰. ځکه چې د وړکتون مهالوېش يې شاته پاتې کېږي.
۱۱. ځکه چې ماشومان په بازاري خوړو عادت کېږي.
۱۲. ځکه چې ښايي د خوب پر ګډوډۍ، باندې اخته شي.



ولې ماشوم ته رنګ لرونکي خواړه ور نه کړو؟

۱. ځکه چې ماشوم په غیر نورمال ډول فعالولی شي.

۲. ځکه چې ښايي د سرطاني ناروغيو لامل هم شي.

۳. ځکه چې د ماشوم اشتها به مو ډېره ژر کمه کړي.

٤. ځکه چې د شپې له لوري تشناب ته تلل يې ډېروي.

۵. ځکه چې رنګونه له نفتو او کيمياوي موادو جوړيږي.

٦. ځکه چې اندام يې خراب او وزن يې ډېروی شي.

۷. ځکه چې د ماشوم د اروايي ګډوډيو لامل ګرځي.

۸. ځکه چې ماشومان کله په يو کله په بل حال کوي.

۹. ځکه چې رنګه توکي د ماشوم ځيګر ته زيان رسوي.

۱۰. ځکه چې په رنګ لرونکو خوړو روږدي کېدی شي.

۱۱. ځکه چې د ماشوم په معده کې ستونزې پيدا کوي.

۱۲. ځکه چې ماشوم ته هورموني ستونزې پيدا کوي.



ولې ماشوم د شپې له لوري متيازې کوي؟

۱. ځکه چې د ماشوم د مايعاتو ځينل سم نشو څارلى.
۲. ځکه چې ماشوم ته کافيين لرونکي مايعات ورکوو.
۳. ځکه چې له خوب نه وړاندې يې تشناب ته نه بيايو.
٤. ځکه چې د شپې له لوري د تشناب څراغ نه روښانوو.
۵. ځکه چې يوازې د ورځې اوبه نه ورکوو.
٦. ځکه چې له ماشوم سره هوسا او په صبر چلند نه کوو.
۷. ځکه چې له سپکاوي او رټلو يې مخنيوى نه کوو.
۸. ځکه چې کېداى شي مور او پلار يې وهي او ډبوي.
۹. ځکه چې ښايي ماشوم د بيلتون ډار او وېره ولري.
۱۰. ځکه چې له ماشوم څخه د گناه احساس نه لرې کوو.
۱۱. ځکه چې د ماشوم وسواس او ذهني فشار نه راکموو.
۱۲. ځکه چې ښايي پټ لامل شته وي چې ځوروي يې.



ولې ماشوم د لوبو له وسایلو سره ډېر خوی اخلي؟

۱. ځکه چې وسایل د ماشوم د آرامولو په موخه کاروو.
۲. ځکه چې ماشوم مو یاد وسایل سپېځلي او پاک ګڼي.
۳. ځکه چې ډېر د یوه ښه ملګري په توګه ورته ګوري.
٤. ځکه چې ښایي وسایل به ماشوم ته ښه غوږ نیسي.
۵. ځکه چې تر شپږ کلنۍ له وسایلو سره عادت عادي وي.
٦. ځکه چې د وسایلو ځای یې نورو کړنو ته نه ورکوو.
۷. ځکه چې ماشوم مو نه درک کوو او وخت نه ورکوو.
۸. ځکه چې د وسایلو اړول را اړول ورته خوند ورکوي.
۹. ځکه چې مور د ماشوم لپاره منظم مهالویش نه لرو.
۱۰. ځکه چې له ماشوم سره مهرباني او ملګرتیا نه کوو.
۱۱. ځکه چې وسایل ورو له ماشوم څخه نهٔ لرې کوو.
۱۲. ځکه چې د ځان بسیاینې په ذهنیت مو نه دی روزلی.



ولې ماشوم له ٦ کلنۍ وړاندې ښوونځي کې شامل نه کړو؟

۱. ځکه چې له شپږ کلنۍ وړاندې یې د لوبو مخنیوی کوي.
۲. ځکه چې تر دې وړاندې یې زده کړو ته لېوالتیا کموي.
۳. ځکه چې تر دې وړاندې خپل حواس سم نشي راټولولی.
٤. ځکه چې تر٦لومړیو کلو مور او پلار ته ډېره اړتیا لري.
۵. ځکه چې له ٦کلو کم عمره ماشوم ښه حس نه پیدا کوي.
٦. ځکه چې له ٦ کلنۍ وړاندې قوانین سم نشي درک کولی.
۷. ځکه چې له عاطفي اړخه ښوونځي ته چمتووالی نه لري.
۸. ځکه چې له ٦کلو وړاندې ښوونځی په مینه نه په زور وي.
۹. ځکه چې له ٦کلو وړاندې ماشوم باید وړکتون ته لاړ شي.
۱۰. ځکه چې له ٦کلو وړاندې ماشوم لوبو ته ډېره اړتیا لري.
۱۱. ځکه چې په دې عمر کې له درس نه لوبې ډېرې خوښوي.
۱۲. ځکه چې په ټوله نړۍ کې له شپږ کلنۍ وروسته پیلیږي.



ولې ماشوم ډل ډلګۍ جوړوي؟

١. ځکه چې د جنايي ډلګيو فلمونه او سريالونه ډېر ويني.

٢. ځکه چې کورنۍ يې د دې کار اصلي لامل نه پيدا کوي.

٣. ځکه چې ښايي په ټولنيزو مهارتونو مو نه وي روزلی.

٤. ځکه چې ماشوم له جرمي خبرو او بحثونو نه لرې کوو.

٥. ځکه چې له لامل پرته په ماشوم باندې سختۍ وضع کوو.

٦. ځکه چې ماشوم اروايي ګډوډي لري او جدي يې نه ګڼو.

٧. ځکه چې کېداى شي ماشوم مو له بدو ملګرو سره ګرځي.

٨. ځکه چې ماشوم ته مو غوره روزنيز سيستم نه دی ټاکلی.

٩. ځکه چې ماشوم ډلګۍ جوړول له موږ نه زده کوي.

١٠. ځکه چې په ماشومانو سخت او کلک قوانين وضع کوو.

١١. ځکه چې کورنۍ اړيکې مو کمزورې او ستونزمنې دي.

١٢. ځکه چې کور مو د ماشوم لپاره هوسا نه دی ګرځولی.



ولې ماشوم کرکه کوي؟

۱. ځکه چې له ماشوم سره خوږ چلند نه کوو.
۲. ځکه چې ماشوم ته مو کافي پاملرنه نه کوو.
۳. ځکه چې ماشوم سم چلند کولو ته نه هڅوو.
٤. ځکه چې نه ورته وايو کرکه دې ناسمه ده.
۵. ځکه چې د ماشوم ارواييي اړتياوې نه پوره کوو.
٦. ځکه چې ماشوم ته هوساينه نه ور زده کوو.
۷. ځکه چې د خپلو ماشومانو تر مينځ توپير کوو.
۸. ځکه چې د ماشوم له رټلو مخنيوی نه کوو.
۹. ځکه چې فردي توپيرونه په پام کې نه ساتو.
۱۰. ځکه چې ماشوم مو ناهيلی او گوښه کړی دی.
۱۱. ځکه چې احساس کوي ظلم پرې شوی دی.
۱۲. ځکه چې د ماشوم حقونو ته پاملرنه نه کوو.



ولې ماشوم سرغړونې کوي؟

۱. ځکه چې د غوښتنو په وړاندې يې مقاومت کوو.

۲. ځکه چې ماشوم ډېر او بې ځايه رټو او سپکوو.

۳. ځکه چې ماشوم ته ښه مهارتونه نه ور زده کوو.

٤. ځکه چې په يوه وخت يې هم وهو او هم هڅوو.

۵. ځکه چې د قانون منل مو سم نه دي ور زده کړي.

٦. ځکه چې د ماشوم خپلواکي په رسميت نه پېژنو.

۷. ځکه چې په زور او جبر يې پيروی ته اړ باسو.

۸. ځکه چې له ځانه څخه مو لرې او گوښه کړی دی.

۹. ځکه چې د ماشوم اړتيا او آزادي مو نه ده ورکړې.

۱۰. ځکه چې د ستونزو حل کې مرسته نه ورسره کوو.

۱۱. ځکه چې د ستونزې د حل مهارت يې نه دی زده.

۱۲. ځکه چې له ارواپوه او اروپوهنې مرسته نه غواړو.



ولې ماشوم بې ځایه ګرځي؟

۱. ځکه چې د ماشوم غوښتنو ته ارزښت نه ورکوو.
۲. ځکه چې له وړتیاوو سره سم مسوولیت نه ورکوو.
۳. ځکه چې د خپل ماشوم ستونزې مو نه حل کوو.
٤. ځکه چې ماشوم ته مو کافي خپلواکي نه ده ورکړې.
٥. ځکه چې تل مو ماشوم پړ کړی، رټلی او سپک کړی.
٦. ځکه چې په خپله موږ هم سست او بې پروا شوي یو.
۷. ځکه چې له ماشوم سره مو پوره مرسته نه ده کړې.
۸. ځکه چې زموږ په کورنۍ کې صمیمیت حاکم نه دی.
۹. ځکه چې ماشوم ته درناوی، مینه او پاملرنه نه کوو.
۱۰. ځکه چې د ماشوم وېره، ډار او ستونزې نه راکموو.
۱۱. ځکه چې ځان کم احساسوي او مرسته نه ورسره کوو.
۱۲. ځکه چې له ماشوم سره په خپلو اړیکو ښه غور نه کوو.



ولې ماشوم غلا کوي؟

۱. ځکه چې له ماشوم سره مو وړ چلند نه دی کړی.
۲. ځکه چې عادت شوي او باید احتیاط ورسره وشي.
۳. ځکه چې د غلا د زیانونو په اړه څه نه ورته وایو.
٤. ځکه چې د غلا اړوند سریالونه او فلمونه ګوري.
۵. ځکه چې د خپل کار له زیانونو څخه سم دی خبر.
٦. ځکه چې له ماشومه د بیا نه تکرار وعده نه اخلو.
۷. ځکه چې د غلا په اړه له ماشوم سره خبرې نه کوو.
۸. ځکه چې ماشومان مو تل سپک کړی او رټلی دی.
۹. ځکه چې د ماشوم اروايي اړتیاوې نه درک کوو.
۱۰. ځکه چې د ماشوم مادي اړتیاوې سمې نه درک کوو.
۱۱. ځکه چې د غلا مال مو څښتن ته نه دی ورسپارلی.
۱۲. ځکه چې کله کله د ماشوم له دې ګناه نه دفاع کوو.



ولې له ماشوم نه لرې نه شو؟

۱. ځکه چې له ماشوم نه لرېوالی د اضطراب لامل ګرځي.
۲. ځکه چې کېدای شي د نا امنۍ او ناهیلی احساس وکړي.
۳. ځکه چې له ماشوم سره اړیکې د ژوند ارزښتناکې اړیکې دي.
٤. ځکه چې له ناپېژانده او نامطلوبه ماشومانو سره ګرځي.
۵. ځکه چې ښايي ماشومان مو جنګيالي او ورانکاري شي.
٦. ځکه چې کېدای شي وېره او ذهني فشارونه ورته پيدا شي.
۷. ځکه چې ښايي له عاطفي او اروايي اړخه وده ونه کړي.
۸. ځکه چې ښايي ماشوم مو پر ځان باور له لاسه ورکړي.
۹. ځکه چې د وخت په تېرېدو به ناوړه کړنې ترسره کړي.
۱۰. ځکه چې ماشوم د هوساینې په موخه ناسم کارونه کوي.
۱۱. ځکه چې له مور او پلار سره اړيکې د ماشوم يوه اړتيا ده.
۱۲. ځکه چې ښايي په اروايي ناروغيو او ګډوډيو اخته شي.



ولې ماشوم بد چلند کوي؟

۱. څکه چې ماشومانو ته مو سم چلند نه دی ورزده کړی.
۲. څکه چې ماشوم مو پر وخت سم کار ته نه دی هڅولی.
۳. څکه چې د ماشوم اړتیاوې مو سمې نه دي پوره کړې.
٤. څکه چې له ماشوم سره مو په پوره مینه چلند نه دی کړی.
۵. څکه چې د ماشومانو عاطفي چاپېریال مو روغ نه دی.
٦. څکه چې پر وړاندې یې له توند چلنده ځان نه ساتو.
۷. څکه چې کبدای شي موږ هم بد چلند او ورانکاري کوو.
۸. څکه چې تل د ماشوم خپلواکۍ او حریم ته زیان رسوو.
۹. څکه چې په ستونزو حلولو کې مرسته نه ورسره کوو.
۱۰. څکه چې ماشومان مو ډېر زیات نازولي روزلي دي.
۱۱. څکه چې په کور کې د جنګ جګړو مخه سمه نه نیسو.
۱۲. څکه چې ماشوم ته مو د ښه چلند ګټې نه دي ورښودلي.



ولې ماشومان بې لارې کېږي؟

۱. ځکه چې ماشوم په علمي لارو نه دی روزل شوی.
۲. ځکه چې د کینې، ګناه او بدل اخیسلو احساس لري.
۳. ځکه چې د ماشوم ارواييي انډول ته پاملرنه نه کوو.
٤. ځکه چې پر ورانديږ يې له غوصې نه کار اخلو.
۵. ځکه چې د نورو وګړو له حقوقو سم نه دي خبر.
٦. ځکه چې په پرلپسې بڼه يې بېلارئ نه کنټرولوو.
۷. ځکه چې د درملنې په لارو چارو يې نه پوهېږو.
۸. ځکه چې د ماشوم شخصيت ته ارزښت نه ورکوو.
۹. ځکه چې د ماشوم خپلواکئ ته پوره درناوی نه لرو.
۱۰. ځکه چې ماشوم ته مو معنويات نه دي ور زده کړي.
۱۱. ځکه چې مورږ هم د ماشوم لپاره ښې بېلګې نه يو.
۱۲. ځکه چې د بېلارئ په اړه مو مالومات نه دي ورکړي.



ولې ماشوم ډېر خواړه خوري؟

۱. ځکه چې له سمو روزنيزو لارو ګټه نه پورته کوو.
۲. ځکه چې ماشوم د تشخيص لپاره ډاکټر ته نه بيايو.
۳. ځکه چې ماشوم بې غوړه خوړو ته نه شو هڅولی.
٤. ځکه چې د سمو خوړو لاره مو نه ده ورته ښودلې.
۵. ځکه چې د ماشوم فزيکي کړه مو نه دي تنظيم کړي.
٦. ځکه چې د ماشوم د خواشينيو په اړه څېړنې نه کوو.
۷. ځکه چې کېدای شي ماشوم مو په اضطراب اخته وي.
۸. ځکه چې د خوړو ستونزه دفاعي ميکانېزم ګڼل کېږي.
۹. ځکه چې د خوړو په برخه کې مرسته نه ورسره کوو.
۱۰. ځکه چې خپل ماشوم په هيجاني محلونو کې پرېږدو.
۱۱. ځکه چې ښايي بدن يې ډېرو خوړو ته اړتيا ولري.
۱۲. ځکه چې له خپلو همزولو سره په سيالی خواړه خوري.



ولې ماشوم جګړه غواړي؟

۱. ځکه چې له ماشوم سره مو اړیکې نه دي رغولې.
۲. ځکه چې سالمې او روغې بوختیاوې نه لري.
۳. ځکه چې په هر څه کې مو د ماشوم مخنیوی کړی.
٤. ځکه چې له خواشینۍ نه د خلاصون لار نه ورښیو.
۵. ځکه چې د ماشوم ناسم چلند مو نه دی ور سم کړی.
٦. ځکه چې ښايي د حقارت احساس مو نه وي کم کړی.
۷. ځکه چې ماشوم ته مو غوره چارې نه دي ورښودلې.
۸. ځکه چې ماشوم ته د غوصې د مدیریت لار نه ورښیو.
۹. ځکه چې پر وخت مو د زیان خبرداری نه دی ورکړی.
۱۰. ځکه چې ماشوم ته مو کار او مسوولیت نه دی ښودلی.
۱۱. ځکه چې ماشوم مو د غوره کړنو لپاره نه دی هڅولی.
۱۲. ځکه چې د ماشوم د جګړې اصلي لامل سم نه پېژنو.



ولي ماشوم تېری کوي؟

۱. ځکه چې ډېر ورته وايو دا کار وکړه او هغه مه کوه.
۲. ځکه چې په کور کې مو ناخوالې او ضد شتون لري.
۳. ځکه چې خپله مور هم د ماشوم لپاره ښې بېلگې نه یو.
٤. ځکه چې ښايي کوم څه غواړي؛ مور پام نه ورته کوو.
٥. ځکه چې ښايي د نورو پر وړاندې د خطر احساس کوي.
٦. ځکه چې ماشومانو ته مو بېخي ډېره آزادي ورکړې ده.
۷. ځکه چې ماشوم د کينې، دښمنۍ او غوصې احساس کوي.
۸. ځکه چې ښايي کورنۍ فقر او بېوزلي يې يو لامل وي.
۹. ځکه چې د ماشوم اروايي انډول مو روغ نه دی ساتلی.
۱۰. ځکه چې ښايي له تېري کوونکو ملگرو سره به گرځي.
۱۱. ځکه چې په وړ ځای او وخت کې خبرې نه ورسره کوو.
۱۲. ځکه چې د ماشوم د تېري اصلي لامل مو نه دی موندلی.



ولې ماشوم له خوړو سره لېوالتیا نه لري؟

۱. ځکه چې خوړو نه خوړلو اصلي لامل مو نه دی موندلی.
۲. ځکه چې د خوړو ورکولو لپاره له زور څخه کار اخلو.
۳. ځکه چې په خپله د ماشوم د خوراکي وسواس لامل یو.
٤. ځکه چې ماشوم ته مو د درملو په بڼه خواړه ورکړي دي.
۵. ځکه چې موږ دیکتاتوره او له تاوتریخوالي ډکه کورنۍ یو.
٦. ځکه چې نه پوهېږو کله ناکله دا عادتونه عادي بڼه لري.
۷. ځکه چې نه پوهېږو ښایي جسمي او بدني ستونزې ولري.
۸. ځکه چې تل مو د خوړلو لپاره ماشوم ته زارۍ کړي.
۹. ځکه چې کېدای شي ماشوم مو کینه او اضطراب ولري.
۱۰. ځکه چې خپل ماشوم مو خوړو خوړلو ته نه دی هڅولی.
۱۱. ځکه چې د خوراکي چارو متخصص مو نه دی پوښتلی.
۱۲. ځکه چې په خپلو ماشومانو مو ډېر جبر او فشار راوستی.



ولې ماشومان له مور سره عادت کېږي؟

١. ځکه چې ډېرى مېندې يې ماشوم په ځان پورې تړي.
٢. ځکه چې مور د ماشوم ډېرى چارې خپله پر مخ بيايي.
٣. ځکه چې ډېرى مېندې د عادت له بدو پايلو نه دي خبرې.
٤. ځکه چې ښايي مور هم له خپلې مور سره عادت وي.
٥. ځکه چې مېندې فکر کوي د ماشوم انحصار يې حق دى.
٦. ځکه چې تل د ماشوم له ناوړه او منفي کړنو دفاع کوي.
٧. ځکه چې مېندې د ماشوم هرې غوښتنې ته لبيک وايي.
٨. ځکه چې د شيدو ورکولو له لومړۍ ورځې ورسره وي.
٩. ځکه چې مېندې د عادت له مينځه وړلو هڅې نه کوي.
١٠. ځکه چې ماشوم هېڅکله له کور څخه وتلو ته نه پرېږدي.
١١. ځکه چې د ماشوم کوټه له شپږ مياشتو وروسته نه بېلوي.
١٢. ځکه چې پلرونه مرسته نه کوي او مېندې يې جبرانوي.



ولې ماشوم په غیر عادي ډول ډېر فعالیږي؟

۱. ځکه چې د هغوی په مغز کې د مانا تحلیل توپیر کوي.
۲. ځکه چې نه پوهېږو دا ماشومان ډېره زیاته وړتیا لري.
۳. ځکه چې نه پوهېږو د هغوی انرژي باید خلاصه شي.
٤. ځکه چې مور، پلار او ښوونکی یې روغ چلند ته نه هڅوي.
۵. ځکه چې دا ډېر فعاله ماشومان ډېرځله کافي خوب نه لري.
٦. ځکه چې د داسې کړنو د مخنیوي خواړه نه پیدا کوو.
۷. ځکه چې خندا مرسته ورسره کوي خو پرې بلد نه دي.
۸. ځکه چې د ډېر فعالیت ستونزه یې په کورنۍ کې ارثي ده.
۹. ځکه چې کله د لا ډېر فعالیت کولو لاره ورته هواره وي.
۱۰. ځکه چې ماشوم د اراوپوه نظر لاندې نه دی روزل شوی.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ له لوري هېڅ مرسته نه ورسره کیږي.
۱۲. ځکه چې نور ماشومان د وړتیا په کمولو کې مرسته نه کوي.



ولې له خويندو او وروڼو سره د ماشوم اړيکې جدي ونيسو؟

۱. ځکه چې ماشوم مو ځان ارزښتمن احساسولی شي.
۲. ځکه چې خويندې او وروڼه د ژوند برخه جوړوي.
۳. ځکه چې له عاطفي اړخه به سالم روغ او رمټ وي.
٤. ځکه چې د احساساتو ويل به يې ښه او روغ شي.
۵. ځکه چې له نورو سره چلند کې به پرځان باور لري.
٦. ځکه چې ذهني فشار به يې خورا ډېر را کم کړي.
۷. ځکه چې د اړيکو نه لرل د ژورخپګان لامل ګرځي.
۸. ځکه چې له ماشوم سره به د لوبو ښه ملګري وي.
۹. ځکه چې خبرې کول او ژبه به يې ښه وده وکړي.
۱۰. ځکه چې کله کله يې تر مينځ کينه پيدا کېږي.
۱۱. ځکه چې ښې اړيکې د سالم شخصيت لامل کېدی شي.
۱۲. ځکه چې لوی خور او ورور د مور او پلار په څېر وي.



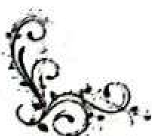
ولې ماشوم له سندرو سره عادت کېږي؟

۱. ځکه چې د درسونو لپاره منظم مهالویش نه لري.
۲. ځکه چې مور او پلار یې د سندرو اورېدل نه څاري.
۳. ځکه چې په سندرو د روږدتیا له زیانه نه دي خبر.
٤. ځکه چې دېرځله ماشوم ته پوره وخت نه ورکوو.
۵. ځکه چې نور سپورتي پلانونه او بوختیاوې نه لري.
٦. ځکه چې نه پوهېږو د ماشوم د تنبلۍ لامل گرځي.
۷. ځکه چې د سندرو پر ځای بل څه نه ځای پرځای کوو.
۸. ځکه چې بله روغه بوختیا مو نه ده ورته برابره کړې.
۹. ځکه چې درسي مواد یې په واک کې نه ورکوو.
۱۰. ځکه چې د لامل موندلو په موخه مو هڅه نه ده کړې.
۱۱. ځکه چې کوښښ نه کوو تر څو ماشوم ترې لرې کړو.
۱۲. ځکه چې مور خپله ماشوم ته د چلند ښه بېلگه نه یو.



ولې ماشوم ډېر ويده کېږو؟

۱. ځکه چې ماشومان خوب ته ډېره اړتيا لري.
۲. ځکه چې ماشومان په خوب کې ښه وده کوي.
۳. ځکه چې که ماشوم بې خوبه شي، بد چلند کوي.
٤. ځکه چې که ويښ وي په مبايل روږدی کېږي.
۵. ځکه چې بيا د ورځې له خوا ستونزې پيدا کوي.
٦. ځکه چې نه پوهېږو د بې خوبی لامل يې گرځي.
۷. ځکه چې که ويده نه شي بې خوبي يې عادت کېږي.
۸. ځکه چې په دې سره به نظم او ښه والی زده کړي.
۹. ځکه چې ژورخپگان او ذهني فشار راکمولی شي.
۱۰. ځکه چې د خوب په گډوډيو د اخته کېدو مخه نيسي.
۱۱. ځکه چې ښه خوب د ماشوم ذهن ته وده ورکوي.
۱۲. ځکه چې ښه خوب د ښه خوب لامل گرځېدای شي.



ولې ماشوم په وخت ویده کړو؟

۱. ځکه چې که په وخت ویده شي، په وخت به ویښ شي.

۲. ځکه چې د لوبیانو په پرتله ډېر خوب ته اړتیا لري.

۳. ځکه چې ناوخته ویده کېدل یې د بد چلند لامل دی.

٤. ځکه چې ماشومان تر ډېره ویښ پاتې کېدل خوښوي.

۵. ځکه چې په نورو فعالیتونو کې ګډوډي پیدا کوی شي.

٦. ځکه چې بیا به د کورنۍ لویان هم له خوبه وباسي.

۷. ځکه چې ماشومان مو بې خوبه او بې نظمه کېدی شي.

۸. ځکه چې بیا به ماشوم ته په یوه ښه عادت بدل شي.

۹. ځکه چې تل په نظم او ترتیب اوسېدل به زده کړي.

۱۰. ځکه چې د ویښتیا له مهاله به لا ډېره او ښه ویده شي.

۱۱. ځکه چې خپل درسونه به ډېر ژر او ښه زده کړی شي.

۱۲. ځکه چې ویښتیا یې په پاملرنه ناوړه اغېز کولی شي.



ولې ماشوم د لويانو په وسايلو پسې ليږلي؟

١. ځکه چې هغه مو د ماشوم د کرارولو په موخه کارولي دي.
٢. ځکه چې دا شيان ډېرځله ماشوم ته د لوبو وسايل ښکاري.
٣. ځکه چې ماشومان تل هغه شيان اخلي چې لوبې پرې کېږي.
٤. ځکه چې مور او پلار د ماشوم اړتياوو ته سمه پاملرنه نه کوي.
٥. ځکه چې په دې سره ماشومان د لويانو پام ځان ته را اړوي.
٦. ځکه چې په ماشوم کې داسې عادتونه تر ٦ مياشو عادي وي.
٧. ځکه چې په لاس لرلو سره يې ځان خښتن ګڼلی او بللی شي.
٨. ځکه چې د دې ستونزې د حل لپاره ماشوم نه مرسته نه غواړو.
٩. ځکه چې تر اوسه پورې مو د ماشوم خبرو ته غوږ نه دی ايښی.
١٠. ځکه چې نه پوهېږو ډېر ژر به ماشوم ته يو سر خوږی شي.
١١. ځکه چې ماشوم ته مو تر دې ښه وسايل نه دي چمتو کړي.
١٢. ځکه چې مور او پلار له ماشوم سره لوبې نه کوي او لرې دي.



ولې ماشوم وله څوروو؟

۱. ځکه چې وړې څورونې د لويو زيانونو لامل ګرځي.
۲. ځکه چې د تل لپاره به په څورونو باندې عادت شي.
۳. ځکه چې ښايي بيا ماشوم خپل احساسات ونشي پېژندی.
٤. ځکه چې هغه څور چې زغمي يې ښايي تل پاتې شي.
۵. ځکه چې ماشوم همدا څورول له لويانو څخه زده کوي.
٦. ځکه چې کېدای شي د ماشوم پام را اړولو په موخه وي.
۷. ځکه چې څورول به د ژوند د يوه اړخ په توګه ومني.
۸. ځکه چې ماشوم له کورنۍ نه ملاتړ او هوساينه غواړي.
۹. ځکه چې که وڅورول شي، نو د ګناه احساس به وکړي.
۱۰. ځکه چې څورول به په خپل ژوند کې د تل لپاره ومني.
۱۱. ځکه چې څورول د اضطراب او سټرس لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې د ماشوم څورول روزنه ټکنۍ کولای شي.



ولې ماشومان بغاوت کوي؟

١. ځکه چې ددې عمل اصلي لامل یې نه پیدا کوو.

٢. ځکه چې ماشوم او اندونو ته یې غوږ نه نیسو.

٣. ځکه چې له بې ځایه ځور نه یې ځان نه ساتو.

٤. ځکه چې ماشوم مو ډله ییزو لوبو ته نه دی هڅولی.

٥. ځکه چې له ماشوم نه مو ښېځي ډېرې تمې کوو.

٦. ځکه چې له ډېر نظم و ترتیب وضع کولو ډډه نه کوو.

٧. ځکه چې یو د بل ضد، ترتیبي شرایط پرې وضع کوو.

٨. ځکه چې په پرلپسې ډول مو د ماشوم ملاتړ نه کوو.

٩. ځکه چې د ماشوم پر وړاندې په خپله هم بغاوت کوو.

١٠. ځکه چې کېدای شي ماشوم د امن احساس ونه کړي.

١١. ځکه چې کېدای شي ماشوم له کوم لوري تهدید شي.

١٢. ځکه چې ښایي جنګ غوښتونکي او باغي ملګري به لري.



